

Минобрнауки России

Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.7.3 Баскетбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

(код и наименование направления подготовки)

Общий профиль

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очно-заочная

Год набора 2020

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 5 от «10» 01 2022г.

Декан строительно-технологического факультета

наименование факультета



подпись

Н.В. Бутримо

расшифровка под

Исполнители:

Старший преподаватель

должность



подпись

А.П. Девяткина

расшифровка подписи

должность

подпись

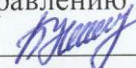
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

40.03.01 Юриспруденция

код наименование



личная подпись

Ю.Б. Юлтыева

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой



личная подпись

Лопатина Т.А.

расшифровка подписи

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способностей использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- способствовать формированию специальных теоретических знаний основных средств, приемов и методов в области баскетбола;

- способствовать формированию умений использовать различные методы, приемы и средства баскетбола;

- способствовать овладению системой практических умений и навыков использования средств и методик баскетбола;

- формирование способностей регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий на занятиях баскетболом.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций | Формируемые компетенции |
|--|--|
| <p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- основные теоретические понятия и содержание разделов баскетбола;- основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов;- основные понятия и содержание ОФК и спортивной подготовки. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- подбирать и применять методы и средства баскетбола для совершенствования основных физических качеств;- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях баскетболом. <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- практическими навыками использования основных методов и средств общей физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | | | | | |
|---|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | всего |
| Общая трудоёмкость | 70 | 70 | 70 | 64 | 54 | 328 |
| Контактная работа: | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| Лекции (Л) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| Самостоятельная работа: | 68 | 68 | 68 | 62 | 52 | 318 |
| <i>1. Принципы спортивной тренировки и методика обучения технико-тактическим действиям.</i> | 68 | - | - | - | - | 68 |
| <i>2. Методика обучения технике баскетбола.</i> | - | 68 | - | - | - | 68 |
| <i>3. Методика обучения тактике баскетбола.</i> | - | - | 68 | - | - | 68 |
| <i>4. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий и их сочетаний</i> | - | - | - | 62 | - | 62 |
| <i>5. Совершенствование командных технико-тактических действий в нападении и защите</i> | - | - | - | - | 52 | 52 |
| Вид итогового контроля | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|---|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | Принципы спортивной тренировки и методика обучения технико-тактическим действиям. | 70 | 2 | - | - | 68 |

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|--------------|-----------------------|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| | Итого: | 70 | 2 | - | - | 68 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|--------------|---------------------------------------|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 2 | Методика обучения технике баскетбола. | 70 | 2 | - | - | 68 |
| | Итого: | 70 | 2 | - | - | 68 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|--------------|---------------------------------------|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 3 | Методика обучения тактике баскетбола. | 70 | 2 | - | - | 68 |
| | Итого: | 70 | 2 | - | - | 68 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|--------------|--|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 4 | Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий и их сочетаний | 64 | 2 | - | - | 62 |
| | Итого: | 64 | 2 | - | - | 62 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|--------------|---|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 5 | Совершенствование командных технико-тактических действий в нападении и защите | 54 | 2 | - | - | 52 |
| | Итого: | 54 | 2 | - | - | 52 |
| | Всего: | 328 | 10 | | | 318 |

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 Принципы спортивной тренировки и методика обучения технико-тактическим действиям. Техника владения мячом (ловля, передачи, броски на месте и в движении, ведение мяча, сочетание приемов). Техника передвижений в нападении (остановка прыжком и на два шага, повороты, бег, прыжки). Стойки и передвижения защитника, приемы противодействия и овладения мячом (вырывание, выбивание мяча, перехват, накрывание и отбивание мяча при броске, взятие отскока). Последовательность изучения техники владения мячом и тактическим приемам. Общедидактические

и специальные принципы обучения в баскетболе. Принципы положительного переноса двигательного навыка.

Раздел 2 Методика обучения технике баскетбола. Методика обучения технике передвижений, методика обучения технике ловли и передач мяча, методика обучения ведению мяча, методика обучения технике броска с места и в движении.

Раздел 3 Методика обучения тактике баскетбола. Методика обучения тактик нападения в баскетболе, методика обучения тактике защиты, методика обучения личной защите, методика обучения зонной защите.

Раздел 4 Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий и их сочетаний. Действия игрока без мяча (выход для получения мяча, выход для овладения отскоком мяча). Действия игрока с мячом (индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передач мяча, с использованием ведения и бросков по кольцу). Сочетание индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом. Применение заслонов, обманных действий в игровых условиях с сопротивлением соперника. Взаимодействия двух игроков. Горизонтальный и вертикальный заслон. Взаимодействия трех игроков. Применение групповых обманных действий, направленных на получение преимущества перед защитниками.

Раздел 5. Совершенствование командных технико-тактических действий в нападении и защите. Стремительное нападение, быстрый прорыв, раннее нападение, прорыв через центр площадки, с использованием длинной передачи. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите (против нападающего без мяча, против позиции игрока задней линии, против центрального в различных позициях относительно кольца и мяча). Действия против нападающего, владеющего мячом. Противодействие дриблингу в различных позициях, противодействие броскам, противодействие сопернику при численном преимуществе. Командные тактические действия в защите. Личная и зонная защита и ее основные разновидности.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1 Физическая культура и физическая подготовка: учебник [Электронный ресурс]. / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

2 Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс] / С.П. Евсеев. - Москва: Спорт, 2016. - 616 с.: - ISBN 978-5-906839-42-8; Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>

5.2 Дополнительная литература

1 Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс]. / Н.В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. : - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

2 Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие [Электронный ресурс]. / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск: СибГУФК, 2014. - 136с.: - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

3 Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс]. / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

4 Физическая культура в юридическом вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - М.: РАП, 2013. - 240 с. - ISBN 978-5-93916-373-6. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/518252>

5.3 Периодические издания

Здоровье населения и среда обитания: журнал. - Москва : ФБУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии, 2018.

Физкультура и спорт: журнал. - Москва : Издательство Физкультура и спорт, 2018.

Физиология человека : журнал. - Москва : Наука, 2018.

5.4 Интернет-ресурсы

<http://minsportturizm.orb.ru> – Сайт Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области

<https://www.gto.ru/> – Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

<http://www.fizkultura-vsem.ru/> - Физкультура для всех: для детей и взрослых

<http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт проекта «ФизкультУРА»

<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSICUL/?subscribe=yes> – «Открытое образование», МООК: «Физическая культура».

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ

<http://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия

<http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf>.

Яндекс браузер.

Операционная система Microsoft Windows 7 (Academic) (лицензия по договору № ПТ/137-09 от 27.10.2009 г).

Офисные приложения Microsoft Office 2010 (Academic) (лицензия по договору № ПО/8-12 от 28.02.2012 г).

- WinRAR Лицензия по договору № ЛПО/13-18 от 05.09.2013.

Портал гуманитарное образование // Режим доступа: <http://www.humanities.edu.ru>.

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU // Режим доступа: <http://elibrary.ru/>

Научная электронная библиотека // Режим доступа: <http://www.scholar.ru/>

Федеральный портал Российское образование // Режим доступа: <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов // Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>

Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов // Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>

Лекции ведущих преподавателей вузов России в свободном доступе // Режим доступа: <https://www.lektorium.tv/>

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы оснащены комплектами ученической мебели, компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду БГТИ, электронным библиотечным системам.

Спортивный зал. Спортивный инвентарь: маты, скакалки, мячи баскетбольные, кольца баскетбольные, перекладины.

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания по освоению дисциплины.