

Минобрнауки России
Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.1.3 Баскетбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

08.03.01 Строительство

(код и наименование направления подготовки)

Промышленное и гражданское строительство
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр


Форма обучения

Очная

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.1.3 Баскетбол» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности
наименование кафедры

протокол № 6 от "28" января 2021г.


Декан строительно-технологического факультета  М.А. Щепланова
наименование факультета подпись расшифровка подписи


Исполнители:


Ст. преподаватель  А.П. Девяткина
должность подпись расшифровка подписи


должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по НМР  М.А. Зорина
личная подпись расшифровка подписи

Председатель методической комиссии по направлению подготовки
08.03.01 Строительство  А.В. Власов
код наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой  Т.А. Лопатина
личная подпись расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству кафедры  М.А. Щепланова
личная подпись расшифровка подписи

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины:

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

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 Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	<u>Знать:</u> - 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 здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности. <u>Уметь:</u> - 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 восстановитель-

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<p>ные мероприятия на самостоятельных занятиях баскетболом;</p> <p>- использовать средства здоровьесберегающих технологий, методы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно эмоционального утомления.</p> <p>Владеть:</p> <p>- практическими навыками использования основных методов и средств здоровьесберегающих технологий баскетбола, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте.</p>

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
Практические занятия (ПЗ)	70	70	70	64	54	328
Вид итогового контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Содержание игры баскетбол и ее характеристика как средства физического воспитания.	2
2	Принципы спортивной тренировки и методика обучения технико-тактическим действиям.	28
3	Методика обучения технике баскетбола.	16
4	Методика обучения тактике баскетбола.	24

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Содержание игры баскетбол и ее характеристика как средства физического воспитания.	2
2	Принципы спортивной тренировки и методика обучения технико-тактическим действиям.	28
3	Методика обучения технике баскетбола.	16
4	Методика обучения тактике баскетбола.	24
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Содержание игры баскетбол и ее характеристика как средства физического воспитания.	2
5	Совершенствование индивидуальных тактических действий и их сочетаний	44
6	Групповые тактические действия в нападении.	12
7	Обучение технике защиты в баскетболе	12
	Итого:	

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
5	Совершенствование индивидуальных тактических действий и их сочетаний	30
6	Групповые тактические действия в нападении.	16
7	Обучение технике защиты в баскетболе	12
8	Совершенствование командных технико-тактических действий в нападении и защите.	12
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
5	Совершенствование индивидуальных тактических действий и их сочетаний	14
6	Групповые тактические действия в нападении.	24
7	Обучение технике защиты в баскетболе	12
8	Совершенствование командных технико-тактических действий в нападении и защите.	14
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
5	Совершенствование индивидуальных тактических действий и их сочетаний	14
6	Групповые тактические действия в нападении.	14
7	Обучение технике защиты в баскетболе	14
8	Совершенствование командных технико-тактических действий в нападении и защите.	12
	Итого	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 Содержание игры баскетбол и ее характеристика как средства физического воспитания. История возникновения баскетбола, организация и проведение соревнований по баскетболу. Первые правила игры, первые матчи по баскетболу. Эволюция правил, развитие баскетбольного движения и федераций по баскетболу. Первые национальные чемпионаты и международные соревнования. Возникновение баскетбола в России. Игра. Правила судейства. Положение о проведении соревнований. Размеры и оборудование. Судьи, судьи за столиком и комиссар: их обязанности. Команды. Игровые положения. Нарушения. Фолы. Общие положения. Жестикуляция. Подготовка зала и специальных помещений для проведения соревнований.

Раздел 2 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 3 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 4 Методика обучения тактике баскетбола. Методика обучения тактик нападения в баскетболе, методика обучения тактике защиты, методика обучения личной защите, методика обучения зонной защите.

Раздел 5 Совершенствование индивидуальных 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.

Раздел 6. Совершенствование командных технико-тактических действий в нападении и защите.

Взаимодействия двух игроков. Горизонтальный и вертикальный заслон. Взаимодействия трех игроков. Применение групповых обманных действий, направленных на получение преимущества перед защитниками.

4.3 Практические занятия (семинары)

1 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	История возникновения баскетбола, организация и проведение соревнований по баскетболу. Первые правила игры, первые матчи по баскетболу. Эволюция правил, развитие баскетбольного движения и федераций по баскетболу. Первые национальные чемпионаты и международные соревнования. Возникновение баскетбола в России. Игра. специальных помещений для проведения соревнований. Анкетирование знаний, актуализация знаний в области баскетбола.	2
2-5	2	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).	8
6-9	2	Стойки и передвижения защитника, приемы противодействия и овладения мячом (вырывание, выбивание мяча, перехват, накрывание и отбивание мяча при броске, взятие отскока).	8
10-15	2	Последовательность изучения техники владения мячом и тактическим приемам. Общедидактические и специальные принципы обучения в баскетболе. Принципы положительного переноса двигательного навыка.	12
16-19	3	Обучения технике передвижений, обучения технике ловли и передач мяча.	8

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
20-23	3	Обучения ведению мяча, методика обучения технике броска с места и в движении.	8
24-29	4	Обучения тактик нападения в баскетболе, обучения тактике защиты.	12
30-35	4	Обучения личной защите, методика обучения зонной защите.	12
		Итого:	70

2 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Правила судейства. Положение о проведении соревнований. Размеры и оборудование. Судьи, судьи за столиком и комиссар: их обязанности. Команды. Игровые положения. Нарушения. Фолы. Общие положения. Жестикуляция. Подготовка зала и специальных помещений для проведения соревнований.	2
2-6	5	Действия игрока без мяча (выход для получения мяча, выход для овладения отскоком мяча).	10
7-12	5	Действия игрока с мячом (индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передач мяча, с использованием ведения и бросков по кольцу).	12
13-18	5	Сочетание индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом.	12
19-23	5	Применение заслонов, обманных действий в игровых условиях с сопротивлением соперника.	10
24-29	6	Групповые тактические действия в нападении. Взаимодействия двух игроков.	12
30-35	7	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите (против нападающего без мяча, против позиции игрока задней линии, против центрального в различных позициях относительно кольца и мяча)	12
		Итого:	70

3 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-4	5	Совершенствование действий игрока с мячом (индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передач мяча, с использованием ведения и бросков по кольцу).	8
5-8	5	Совершенствование действий сочетаний индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом.	8
9-12	5	Применение заслонов, обманных действий в игровых условиях с сопротивлением соперника.	8
13-15	5	Групповые тактические действия в нападении. Взаимодействия двух игроков.	6

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
16-19	6	Горизонтальный и вертикальный заслон. Взаимодействия трех игроков.	8
20-23	6	Совершенствование действий в применение групповых обманных действий, направленных на получение преимущества перед защитниками.	8
24-26	7	Защитные действия на стороне мяча, при опеке нападающего на дальней стороне мяча.	6
27-29	7	Действия против нападающего, владеющего мячом. Противодействие дриблингу в различных позициях, противодействие броскам, противодействие сопернику при численном преимуществе.	6
30-32	8	Стремительное нападение, быстрый прорыв, раннее нападение, прорыв через центр площадки, с использованием длинной передачи.	6
33-35	8	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите (против нападающего без мяча, против позиции игрока задней линии, против центрального в различных позициях относительно кольца и мяча).	6
		Итого:	70

4 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-7	5	Совершенствование действий групповых тактических действий в нападении. Взаимодействия двух игроков.	14
8-13	6	Совершенствование действий в горизонтальном и вертикальном заслонах. Взаимодействия трех игроков.	12
14-19	6	Совершенствование действий в применение групповых обманных действий, направленных на получение преимущества перед защитниками.	12
20-25	7	Совершенствование действий защитных действий на стороне мяча, при опеке нападающего на дальней стороне мяча.	12
26-32	8	Совершенствование действий против нападающего, владеющего мячом. Противодействие дриблингу в различных позициях, противодействие броскам, противодействие сопернику при численном преимуществе.	14
		Итого:	64

5 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-7	5	Совершенствование действий групповых тактических действий в нападении. Взаимодействия двух игроков.	14

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
8-14	6	Совершенствование действий применения групповых обманных действий, направленных на получение преимущества перед защитниками.	14
15-21	7	Совершенствование действий командных тактических действий в нападении.	14
22-27	8	Совершенствование действий командных тактических действий в защите. Личная и зонная защита.	12
		Итого:	54
		Всего:	328

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

<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/PHYSCUL/?subscribe=yes> – «Открытое образование», MOOK: «Физическая культура».

<https://universarium.org/catalog> - «Универсариум», Курсы, MOOK: «Физическая культура и спорт»;

<https://www.lektorium.tv/mooc> - «Лекториум», MOOK: «Физическая культура и спорт»

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

Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

<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

Microsoft Windows

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

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

www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ

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

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

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

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

К рабочей программе прилагаются:

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