

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

Год набора 2019

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 5 от "22" 01 2019 г.

Первый заместитель директора по УР

должность

подпись



расшифровка подписи

Е.В. Фролова

Исполнители:

Ст. преподаватель

должность

подпись



расшифровка подписи

О.В. Шелякова

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

08.03.01 Строительство

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись

расшифровка подписи



Т.А Лопатина

© Шелякова О.В., 2019

© БГТИ (ф) ОГУ, 2019

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; <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 восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях баскетболом. <u>Владеть:</u> |

| | | |
|--|--|---|
| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
| | | - практическими навыками использования основных методов и средств общей 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 |
| 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 |
| | 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. ФИБА, НБА. 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 |
|-----------|-----------|------|--------------|
|-----------|-----------|------|--------------|

| № 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. ФИБА, НБА. 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 |
| 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 | 10 |

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---|--------------|
| | | с сопротивлением соперника. | |
| 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 |
| 16-19 | 6 | Горизонтальный и вертикальный заслон. Взаимодействия трех игроков. | 8 |
| 20-23 | 6 | Совершенствование действий в применении 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 |
| 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.

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

Физиология человека : журнал. - Москва : Наука.

5.4 Интернет-ресурсы

«Физкультура и спорт. Теория и методика физического воспитания и спорта» - Режим доступа: www.fizkulturai sport.ru

«Министерство физической культуры и спорта Оренбургской области» - Режим доступа: www.minsportturizm.orb.ru

«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО))» - Режим доступа: www.gto.ru

«Физическая культура будущего» - Режим доступа: www.fizkult-ura.ru

«Открытое образование - Физическая культура» - Режим доступа: openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/?subscribe=yes

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

- Операционная система Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений Microsoft Office.
- Веб-приложение «Универсальный тестовый комплекс БГТИ».
- Яндекс браузер.
- Консультант Плюс [Электронный ресурс]: справочно-правовая система / Компания Консультант Плюс. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
- LibreOffice - свободный офисный пакет программ, включающий в себя текстовый и табличный редакторы, редактор презентаций и другие офисные приложения.
- VLC - свободно распространяемый кроссплатформенный медиапроигрыватель.
- www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ
- <http://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия
- <http://window.edu.ru/> - Единое окно к образовательным ресурсам

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, аудиторной доской и оснащены техническими средствами обучения (переносной мультимедиа-проектор, проекционный экран, ноутбук переносной), служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Учебная аудитория (компьютерный класс) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации оборудована специализированной мебелью, аудиторной доской и необходимыми техническими средствами (проекционный экран, ноутбук переносной, стационарный мультимедиа-проектор, стационарные компьютеры для преподавателя и лаборанта, компьютеры для обучающихся, плоттер).

Помещение для самостоятельной работы оснащено комплектом специализированной мебели.

Компьютерный класс и помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

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