

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.10.3 Баскетбол»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*38.03.01 Экономика*

(код и наименование направления подготовки)

*Финансы и кредит*

(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 2019г.

Первый заместитель директора по УР

наименование факультета

подпись



расшифровка подписи

Е.В. Фролова

*Исполнители:*

Старший преподаватель

должность

подпись



расшифровка подписи

О.В. Шелякова

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

38.03.01 Экономика

код наименование

личная подпись



расшифровка подписи

А.А. Верколаб

Заведующий библиотекой

личная подпись

расшифровка подписи



Т.А. Лопатина

## 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><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные теоретические понятия и содержание разделов баскетбола;</li><li>- основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов;</li><li>- основные понятия и содержание ОФК и спортивной подготовки.</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- подбирать и применять методы и средства баскетбола для совершенствования основных физических качеств;</li><li>- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;</li><li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях баскетболом.</li></ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практическими навыками использования основных методов и средств общей физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li></ul>	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
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>328</b>
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	

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
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>

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
	<b>Итого:</b>	

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
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>

## 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. Жестикауляция. 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. Общеобразовательные 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 тактике 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 Групповые тактические действия в нападении.** Взаимодействия двух игроков. Горизонтальный и вертикальный заслон. Взаимодействия трех игроков. Применение групповых обманных действий, направленных на получение преимущества перед защитниками.

**Раздел 7. Обучение тактике защиты в баскетболе.** Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите (против нападающего без мяча, против позиции игрока задней линии, против центрального в различных позициях относительно кольца и мяча). Защитные действия на стороне мяча, при опеке нападающего на дальней стороне мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Противодействие дриблингу в различных позициях, противодействие броскам, противодействие сопернику при численном преимуществе. Групповые тактические действия в защите (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, «треугольник отскока»). Командные тактические действия в защите. Личная и зонная защита и ее основные разновидности.

**Раздел 8. 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.

#### 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. 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, владение 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. Общеобразовательные 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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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
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,	6

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		противодействие броскам, противодействие сопернику при численном преимуществе.	
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).	<b>6</b>
		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, 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»

<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](http://www.minsport.gov.ru) – Министерство спорта РФ

## **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 ОГУ, электронным библиотечным системам.

Спортивный зал, спортивный инвентарь: маты, скакалки, кольца баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи набивные, гимнастическая стенка.

### ***К рабочей программе прилагаются:***

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