

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

модуля (курса)

«Баскетбол»

1. АННОТАЦИЯ

Программа знакомит слушателей с теоретическими и практическими основами игры «Баскетбол»; методиками физического воспитания оздоровительных занятий; порядка проведения врачебного контроля и способов оказания доврачебной помощи во время занятий, пользоваться спортивным инвентарем; оказывать первую доврачебную помощь;

Программа учит слушателей проводить самостоятельно тренировочные занятия, контролировать двигательную активность, собственное физическое состояние, своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов; оперативно реагировать на внешние ситуации и применять верные алгоритмы для устранения или снижения опасности последних; соблюдать на занятиях требования охраны труда.

Существенное внимание уделено знакомству с планированием, организацией и проведением занятий по баскетболу, тренировочных занятий, проведению спортивно-оздоровительной работы; физической подготовке и освоению основных элементов игры в волейбол.

Цель сформировать у студентов универсальные компетенции, необходимые для самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение) в области физической культуры и спорта, связанных с организацией физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-массовой деятельности в избранном виде спорта

2. СОДЕРЖАНИЕ

Учебная программа по модулю

№ п/п	Наименование модуля, разделов и тем	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы с указанием кол-ва часов, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Общая физическая подготовка	
1	Общие требования к физической подготовке и физическому воспитанию молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в РФ и международные	Общие требования к физической подготовке и физическому воспитанию молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в РФ и международные Лекция 2 часа

2.	Техническая подготовка	
1	<p>Понятие о спортивной технике</p> <p>Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки волейболистов</p> <p>Классификация и терминология приемов владения мячом</p>	<p>Понятие о спортивной технике</p> <p>Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов.</p> <p>Классификация и терминология приемов владения мячом</p> <p>Лекция 2 часа</p>
3.	Тактическая подготовка	
1	<p>Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.</p>	<p>Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.</p> <p>Тактика игры в нападении</p> <p>Тактика игры в защите</p> <p>Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении бросков</p> <p>Значение тактических заданий, которые даются баскетболистам на игру, и умение играть по плану-задания</p> <p>Лекция -2 часа</p>
4.	Специальная подготовка баскетболистов	
	<p>Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки</p>	<p>Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки.</p> <p>Интегральная подготовка</p> <p>Теоретическая подготовка</p> <p>Игровая подготовка</p> <p>Спортивные соревнования – высшая форма интегральной подготовки баскетболистов</p> <p>Лекция-2 часа</p>
5.	Учебные и тренировочные игры	
	<p>Участие во внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня</p>	<p>Участие во внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня</p> <p>Лекция – 2 часа</p>
6.	Контрольные игры и соревнования	<p>Участие во внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях,</p>

		участие в товарищеских встречах различного уровня Лекция – 2 часа
7.	Судейская практика	
	Изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры	Изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры Лекция – 2 часа
	Практические занятия	<p>Раздел 1. Общая физическая подготовка</p> <p>Гимнастика: общеразвивающие упражнения, кувырки, стойки, мостики, направленные на развитие гибкости занимающихся</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега, метание гранат</p> <p>Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, перемещение, действия с мячом, двусторонняя игра</p> <p>Спортивные и подвижные игры</p> <p>Раздел 2. Техническая подготовка</p> <p>Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов</p> <p>Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом</p> <p>Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях</p> <p>Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для баскетболистов</p> <p>Раздел 3. Тактическая подготовка</p> <p>Тактика игры в нападении</p> <p>Тактика игры в защите</p> <p>Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении нападающих ударов</p> <p>Значение тактических заданий, которые даются баскетболистам на игру, и умение играть по плану-задания</p>

		<p>Раздел 4. Специальная подготовка баскетболистов</p> <p>Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки</p> <p>Интегральная подготовка</p> <p>Теоретическая подготовка</p> <p>Игровая подготовка</p> <p>Спортивные соревнования – высшая форма интегральной подготовки баскетболистов</p> <p>Раздел 5. Учебные и тренировочные игры</p> <p>Участие во внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня</p> <p>Раздел 6. Судейская практика</p> <p>Изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры.</p> <p>Число часов: 130</p>
--	--	---

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ (формы аттестации, оценочные и методические материалы)

Программа предусматривает проведение итоговой аттестации.

Формы и методы контроля и оценки результатов освоения модуля

№ п/п	Наименование модуля	Основные показатели оценки	Формы и методы контроля и оценки
	Итоговая аттестация	Тестирование	<p>Оценка «отлично» 80 – 100 % правильных ответов;</p> <p>Оценка «хорошо» 60 – 79 % правильных ответов;</p> <p>Оценка «удовлетворительно» 40 – 59% правильных ответов.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» менее 40 % правильных ответов.</p>

Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформиро- ванности компетенци				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично

и (индикатора достижения компетенци и)	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным и недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

Реализация программы предусматривает проведение итоговой аттестации в форме тестирования по следующим вопросам:

1. Родиной баскетбола является страна:

- 1) Россия
- 2) Франция
- 3) США

2. Слово «баскетбол» означает:

- 1) корзина– мяч
- 2) корзина
- 3) мяч

3. Высота прикрепления баскетбольной корзины (см):

- 1) 300
- 2) 305
- 3) 310

4. Количество игроков во время игры, находящихся на площадке:

- 1) 4
- 2) 5
- 3) 6.

5. Матч в баскетболе состоит из:

- 1) двух таймов по 20 минут;
- 2) четырех четвертей по 10 минут;
- 3) трех периодов по 15 минут.

6. Количество шагов выполняемые после ведения мяча:

- 1) 3 шага
- 2) 2 шага
- 3) 1 шаг.

7. Количество очков за забитый мяч со штрафной линии?

- 1) 2 очка
- 2) 1 очко
- 3) 3 очка.

8. Тайм-аут это:

- 1) минутный перерыв
- 2) мяч вне поля
- 3) спорный мяч

9. Пробежка это:

- 1) прыжок с мячом
- 2) бросок мяча
- 3) бег с мячом

10. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- 1) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
- 2) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
- 3) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

11. Технику передвижений в баскетболе составляют:

- 1) ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
- 2) бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
- 3) бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

12. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

- 1) валеологией;
- 2) системой физического воспитания;
- 3) физической культурой;
- 4) спортом.

13. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей жизни;
- б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;

г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее продвижение.

14. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

1. Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;
2. Росто-весовыми показателями;
3. Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;
4. Физической подготовленностью.

15. Соматический уровень здоровья определяется:

1. Совокупность диагнозов, поставленных в медицинских учреждениях.
2. Физическим развитием и функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы.
3. Развитием физических качеств и физической работоспособности.

16. Индивидуальные способы контроля за уровнем физической подготовленности:

- а) по внутренним ощущениям;
- б) по особенностям ночного сна и пробуждения;
- в) +тесты по оценке развития выносливости в работе статического и динамического характера;
- г) по показаниям артериального давления.

17. Изменения в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием отрицательно действующих факторов при физическом утомлении:

- 1) сдвиги в работе терморегуляторного аппарата, напряжение сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма человека;
- 2) ухудшение точности координации движений, понижение способности сохранять равновесие;
- 3) +значительное нервно-психическое напряжение в связи с непрерывным контролем за положением собственного тела в пространстве;
- 4) нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности.

18. К внутренним критериям сформированности навыка относят

1. повышение скорости выполнения задания;
2. повышение самостоятельности при выполнении задания;
3. снижение числа ошибок при выполнении задания;
4. отсутствие направленности сознания на форму выполнения задания.

19. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?

1. Метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях.
2. Переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений.
3. Метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа.
4. Метод переменного непрерывного упражнения.

20. Какой метод при выработке скорости движений (бега и т. д.) признано считать ведущим?

1. Переменный метод;
2. Метод повторного выполнения двигательных действий;
3. Равномерный метод;
4. Метод круговой тренировки.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Для реализации программы имеется учебно-методическая литература, электронные ресурсы.

Реализация ДПОП ПК осуществляется информационно-библиотечным ресурсом: учебно-методической литературой. Есть доступ к электронно- библиотечной системе (ЭБС), которая обеспечивает доступ к учебной, учебно-методической и научной литературе по всем отраслям знаний ведущих российских издательств. Для реализации программы имеется учебно-методическая литература, электронные ресурсы.

4.2. Используемые образовательные технологии.

В процессе реализации программы используются: проблемная лекция, дискуссии, практические занятия (тренировки).

Литература:

Основная литература:

1. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры / Германов Г. Н. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 224 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492669> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-04492-8 : 739.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=784796&idb=0>
2. Бацунов С. Н. Комплексные упражнения в обучении баскетболистов : учебное пособие / Бацунов С. Н. - Норильск : НГИИ, 2020. - 72 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции НГИИ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-89009-723-1., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=756035&idb=0>.
3. Буйлова Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов : учебное пособие / Буйлова Л. А. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ВГИФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=726150&idb=0>.
4. Герасимов К. А. Физическая культура. Баскетбол : учеб. пособие / Герасимов К. А., Климов В. М., Гусева М. А. - Новосибирск : НГТУ, 2017. - 51 с. - Утверждено Редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции НГТУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-7782-

3332-4.,

<https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=720942&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Введение в теорию тренировки / Томпсон П.Дж.Л. - Москва : Человек, 2013., <https://elib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=646305&idb=0>.
2. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Ланда Б.Х. - Москва :Спорт, 2017., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=650730&idb=0>.
3. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой /Рубанович В. Б. - 3-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. - 253 с. - (Высшее образование). -URL: <https://urait.ru/bcode/471347>. - ISBN 978-5-534-07030-9 :
4. Сидоров Д. Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе : учебно-методическое пособие / Сидоров Д. Г.,Погодин А. В.,Щукин В. М. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. - 60 с. -Книга из коллекции ННГАСУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry>

Интернет- ресурсы:

- 1.Сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- 2.Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // <http://www.fismag.ru> Сайт «Здоровая Россия » // <http://www.takzdorovo.ru>
- 3.Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru> / Спортивная электронная библиотека
- 4.Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/> / Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org> / Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"[http:// www.infosport.ru](http://www.infosport.ru) / LiveSport.ru
- 5.Спортивные порталы: Sport.ru, <http://www.sports.ru> / Sportbox.ru Эксклюзивные новости российского и мирового спорта. РосБизнесКонсалтинг <http://sport.rbc.ru/>
- 6.Информационно-спортивный портал Sportfinder <http://www.sportfinder.ru/> / Новости спорта. Спортивная аналитика <http://news.sportbox.ru/> / МОСКОМСПОРТ - информационный портал о спорте <http://sport.mos.ru/> / Каталог спортивных Интернет-ресурсов <http://www.sportfiles.ru>
7. Сайт Российской Федерации Баскетбола <https://russiabasket.ru>
8. Сайт Федерации баскетбола Нижегородской области <https://52.basketball>