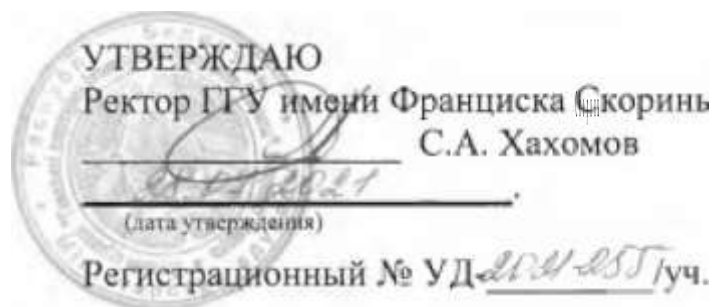


**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для всех специальностей

2021 г.

Учебная программа составлена на основе: типовой учебной программы МО РБ, утвержденная 27.06.2017 г., рег. № ТД-СГ 025/тип. и учебных планов ГГУ им. Ф. Скорины.

СОСТАВИТЕЛИ:

В.В. Царун – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГУ имени Ф. Скорины»;

А.В. Блашкевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГУ имени Ф. Скорины».

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта
(протокол № 10 от 18.05.2021г.);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им. Ф. Скорины»
(протокол № 9 от 28.07.2021г.)

Перечень специальностей:

- 1-02 03 03 Белорусский язык и литература. Иностранный язык (английский) (1 курс)
- 1-21 05 01 Белорусская филология (по направлениям) (2,3 курс)
- 1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык (английский, китайский) (1,2 курс)
- 1-21 05 02 Русская филология (по направлениям)
- 1-21 03 01 История (по направлениям)
- 1-23 01 02 Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (по направлениям) (1,2 курс)
- 1-23 01 12 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия (по направлениям)
- 1-02 03 06 Иностранные языки (с указанием языка)
- 1-25 01 07 Экономика и управление на предприятии
- 1-25 01 04 Финансы и кредит
- 1-26 02 01 Бизнес-администрирование
- 1-25 01 12 Экономическая информатика
- 1-26 01 01 Государственное управление
- 1-31 01 01 Биология (по направлениям)
- 1-75 01 01 Лесное хозяйство
- 1-31 02 01 География (по направлениям)
- 1-51 01 01 Геология и разведка месторождений полезных ископаемых
- 1-33 01 02 Геоэкология
- 1-31 04 01 Физика (по направлениям)
- 1-31 04 03 Физическая электроника
- 1-31 04 08 Компьютерная физика
- 1-31 03 01 Математика (по направлениям)
- 1-31 03 03 Прикладная математика (по направлениям) (3 курс)
- 1-31 03 06 Экономическая кибернетика (по направлениям)
- 1-31 03 07 Прикладная информатика (по направлениям) (1,2 курс)
- 1-39 03 02 Программируемые мобильные системы
- 1-40 01 01 Программное обеспечение информационных технологий
- 1-40 04 01 Информатика и технологии программирования
- 1-53 01 02 Автоматизированные системы обработки информации
- 1-39 03 01 Электронные системы безопасности
- 1-98 01 01 Компьютерная безопасность (1 курс)
- 1-23 01 04 Психология
- 1-03 04 01 Социальная педагогика
- 1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям)
- 1-24 01 02 Правоведение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении «Физическая культура» относится к дополнительным видам обучения в учебных планах всех специальностей и является значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» по баскетболу разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования, и предназначена в качестве руководства для деятельности кафедр физического воспитания и спорта. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в учебно-воспитательном процессе на всем протяжении обучения в соответствии с требованиями к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности. Отличительными особенностями данной программы по сравнению с предыдущими являются:

- продолжение деятельности учреждений высшего образования в области политики качества общего физкультурного образования,
- обновление содержания дисциплины,
- повышение эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся,
- использование индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций обучающегося.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» по баскетболу является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры и спорта.

Реализация целевой функции настоящей учебной дисциплины связано с решением следующих **задач**:

- создание представления об объективных предпосылках становления и развития баскетбола;
- изучение теории и методики обучения технике и тактике, содержание средств и методов, а также приемов и действий в баскетболе;
- получение практических навыков анализа содержания спортивной и прикладной деятельности в баскетболе;
- получение практических навыков необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства, двигательных способностей и психологических качеств у обучающихся, необходимых им в дальнейшей практической деятельности;
- формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых обучающимся в будущей трудовой деятельности.

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов разных курсов и факультетов (включая студентов заочной формы обучения, являющихся членами сборных команд вузов), зачисленных для получения высшего образования I и II ступени в установленном порядке, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Образовательный процесс в спортивном отделении направлен на:

– соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);

– повышение уровня спортивного мастерства;

– приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

– подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями учреждения высшего образования для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» по баскетболу обучающиеся должны

знать:

– правила избранного вида спорта;

– достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;

– принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;

– основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;

– основы организации соревнований и их судейства;

– гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

уметь:

– соблюдать требования техники безопасности при выполнении упражнений;

– владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;

– осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;

- владеть навыками здоровьесбережения;
- достойно отстаивать честь учреждения высшего образования на соревнованиях различного уровня.
- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

А также:

- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- повысить уровень функциональной подготовленности;
- освоить тренировочные и соревновательные нагрузки в соответствии с возрастом, полом и уровнем подготовленности обучающегося;
- приобрести навыки сохранения собственной физической формы.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

В соответствии со ст. 32, п. 11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» по баскетболу изучается студентами на первых трех курсах всех специальностей университета в объеме 210 часов практических занятий. Контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося.

Задачи воспитания определены:

формирование гражданской ответственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

подготовка к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению, выбору профессии и труду;

формирование нравственной, эстетической культуры и культуры в области охраны окружающей среды и природопользования;

формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

формирование культуры семейных отношений;

создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности обучающегося.

Процесс воспитания должен отвечать следующим **основным требованиям**:

соответствие содержания, форм и методов воспитания цели и задачам воспитания;

системность и единство педагогических требований;

преемственность, непрерывность и последовательность реализации содержания воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

создание условий для развития творческих способностей обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности.

Воспитание включает **основные составляющие** (статья 17 Кодекса):

идеологическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся знаний основ государственной идеологии, привитие подрастающему поколению общечеловеческих, гуманистических ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности;

гражданское и патриотическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, патриотизма, правовой, политической и информационной культуры;

духовно-нравственное воспитание, направленное на приобщение обучающихся к общечеловеческим и гуманистическим ценностям, формирование нравственной культуры;

эстетическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся эстетического вкуса, развитие чувства прекрасного;

воспитание психологической культуры, направленное на развитие, саморазвитие и самореализацию личности обучающихся;

воспитание физической культуры, физическое совершенствование;

формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения;

семейное и гендерное воспитание, направленное на формирование у обучающихся ответственного отношения к семье, браку, воспитанию детей,

осознанных представлений о роли и жизненном предназначении мужчин и женщин в соответствии с традиционными ценностями белорусского общества;

трудовое и профессиональное воспитание, направленное на понимание обучающимися труда как личностной и социальной ценности, формирование готовности к осознанному профессиональному выбору;

воспитание, направленное на формирование у обучающихся бережного отношения к окружающей среде и природопользованию;

воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на формирование у обучающихся безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности;

воспитание культуры быта и досуга, направленное на формирование у обучающихся ценностного отношения к материальному окружению, умения целесообразно и эффективно использовать свободное время;

поликультурное воспитание, направленное на формирование у обучающихся толерантного отношения к представителям других культур, национальностей, вероисповеданий;

экономическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся экономической культуры личности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Баскетбол как разновидность физической культуры в Вузе.

Техника безопасности на занятиях по футболу. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Основы спортивной тренировки.

Общая физическая подготовка: скоростная, скоростно – силовая.

Развитие физических качеств.

Обучение основной стойки и основных способов перемещений. Совершенствования основных передвижений в баскетболе. Разновидности передвижения в защите. Совершенствование передвижений в защите.

Стойка защитника. Совершенствование стойки защитника. Система личной защиты. Система зонной защиты. Совершенствование действий против зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Совершенствование системы личного прессинга. Совершенствование действий против зонного и личного прессинга.

Обучение держанию мяча и стойки игрока, владеющего мячом. Совершенствование ведения мяча.

Обучение ловли и передачи мяча на месте. Обучение ловли и передачи мяча в движении. Выход для получения мяча. Совершенствование ловли мяча с отскоком. Совершенствование действий при вбрасывании мяча.

Розыгрыш мяча: ловля, передача, ведение. Двусторонняя игра. Групповой отбор мяча. Противодействия розыгрышу мяча. Совершенствование подстраховки.

Действия игрока с мячом. Действия игрока без мяча. Действия против игрока без мяча. Действия против игрока с мячом. Совершенствование действий против игрока с мячом. Совершенствование действий против игрока без мяча.

Игровые действия (сочетания приемов). Совершенствование игровых действий. Совершенствование ведения мяча. Противодействие получению мяча.

Взаимодействие двух игроков. Совершенствование взаимодействия двух игроков. Совершенствование взаимодействия двух игроков в нападении. Взаимодействие трех игроков. Совершенствование взаимодействия трех игроков. Обманные движения без мяча. Обманные движения с мячом.

Атака корзины: броски, добивание мяча. Ловля мяча с отскоком от пола. Противодействие ловли мяча с отскоком от пола. Совершенствование броску по кольцу. Совершенствование ловли мяча с отскоком от пола. Совершенствование противодействия броску по кольцу.

Обучение броску одной рукой сверху в движении. Бросок одной рукой сверху после ведения мяча (проход - бросок). Совершенствование бросков одной рукой сверху после ведения мяча. Совершенствование бросков одной рукой сверху после двух шагов.

Дистанционные броски с места. Разновидности броска в прыжке. Разновидности броска в движении. Разновидности бросков из-под кольца. Разновидности броска одной рукой в движении и после ведения мяча. Совершенствование дистанционных бросков с места. Совершенствование бросков в прыжке.

Обучение остановки двумя шагами. Обучение остановки двумя шагами после ведения. Остановка прыжком с ловлей мяча. Совершенствование остановки прыжком после ведения мяча. Совершенствование остановки двумя шагами. Совершенствование остановки прыжком с ловлей мяча, посланного партнером. Совершенствование остановки двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером.

Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Изучение групповых тактических действий в нападении. Изучение групповых тактических действий в защите. Изучение командных тактических действий в нападении. Изучение командных тактических действий в защите. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Совершенствование групповых тактических действий в нападении. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.

Выбивание. Вырывание. Заслоны. Перехват. Подстраховка. Совершенствование подстраховки. Совершенствование выбиваний. Совершенствование перехвата. Совершенствование вырывания. Совершенствование сдвоенного заслона. Действия против сдвоенного заслона. Заслон игроку с мячом.

Стремительное нападение. Позиционное нападение. Нападение без центрального. Нападение через центрального. Совершенствование стремительного нападения. Совершенствование позиционного нападения. Совершенствование нападения через центрального. Совершенствование нападения без центрального.

Противодействие выходу на свободное место. Совершенствование выхода на свободное место. Совершенствование выхода для получения мяча.

Финты с мячом. Финты без мяча. Совершенствование финтов без мяча. Совершенствование финтов с мячом.

Постановка заслона игроку с мячом. Совершенствование постановки заслона игроку без мяча. Сдвоенный заслон. Совершенствование действий против сдвоенного заслона. Совершенствование заслонов.

Игровая тренировка с использованием всех изученных ранее тактических и технических действий. Двусторонняя игра.

Совершенствование группового отбора мяча.

Контрольные испытания по изученному материалу.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	лабораторные занятия	иное		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Всего часов за курс		210					8
П.1.1	Занятие 1 1. Ознакомление с группой. 2. Содержание учебно – тренировочных занятий. 3. Инструктаж по технике безопасности.		2					
1.2	Занятие 2 1. Общая физическая подготовка. 2. Обучение основной стойки и основных способов перемещений. 3. Обучение держанию мяча и стойки игрока, владеющего мячом		2					
1.3	Занятие 3 1. Общая физическая подготовка. 2. Обучение остановки двумя шагами. 3. Обучение броску одной рукой сверху в движении.		2					
1.4	Занятие 4 1. Скоростная подготовка. 2. Бросок одной рукой сверху после ведения мяча (проход - бросок). 3. Обучение ловли и передачи мяча на месте.		2					
1.5	Занятие 5 1. Скоростно – силовая подготовка. 2. Обучение ловли мяча на месте и в движении.		2					

	3. Дистанционные броски с места.							
1.6	Занятие 6 1. Общая физическая подготовка. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия игрока без мяча. 3. Совершенствования основных передвижений в баскетболе.		2					
1.7	Занятие 7 1. Скоростная подготовка. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия игрока с мячом. 3. Обучение остановки двумя шагами после ведения.		2					
1.8	Занятие 8 1. Обучение ловли и передачи мяча в движении. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Выход для получения мяча. 3. Обучение остановка прыжком без мяча.		2					
1.9	Занятие 9 1. Приемы противодействия овладению мячом. Выбивание. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 3. Разновидности броска в прыжке.		2					
1.10	Занятие 10 1. Накрывание и отбивание мяча после броска. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. Взаимодействие трех игроков. 3. Обманные движения без мяча.		2					
1.11	Занятие 11 1. Приемы противодействия овладению мячом. Вырывание. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. Взаимодействие двух игроков. 3. Совершенствование броска в прыжке.		2					
1.12	Занятие 12 1. Разновидности передвижения в защите. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. 3. Обманные движения с мячом.		2					
1.13	Занятие 13 1. Общая физическая подготовка. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. Заслоны. 3. Бросок одной рукой сверху после двух шагов.		2					
1.14	Занятие 14 1. Стойка защитника. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. 3. Совершенствование ведения мяча.		2					
1.15	Занятие 15 1. Приемы противодействия и овладения мячом. Перехват.		2					

	2. Изучение групповых тактических действий в нападении. 3. Остановка прыжком с ловлей мяча.								
1.16	Занятие 16 1. Ловля мяча с отскоком от пола. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. 3. Игровые действия (сочетания приемов).		2						
1.17	Занятие 17 1. Скоростная подготовка. 2. Изучение командных тактических действий в нападении. Стремительное нападение. 3. Совершенствование бросков в прыжке.		2						
1.18	Занятие 18 1. Общая физическая подготовка. 2. Изучение командных тактических действий в нападении. Позиционное нападение. 3. Совершенствование бросков одной рукой сверху в движении.		2						
1.19	Занятие 19 1. Совершенствование основной стойки и способов передвижений. 2. Изучение командных тактических действий в нападении. 3. Совершенствование стойки защитника.		2						
1.20	Занятие 20 1. Совершенствование остановки прыжком без мяча. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия против игрока без мяча. 3. Совершенствование ловли мяча с отскоком от пола.		2						
1.21	Занятие 21 1. Совершенствование поворотов на месте и в движении. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия против игрока с мячом. 3. Разновидности передвижений в защите.		2						
1.22	Занятие 22 1. Совершенствование остановки двумя шагами. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие выходу на свободное место. 3. Совершенствование выбивания.		2						
1.23	Занятие 23 1. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие получению мяча. 3. Совершенствование финтов без мяча.		2						
1.24	Занятие 24 1. Совершенствование остановки двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером.		2						

	2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие ловле мяча с отскоком от пола. 3. Совершенствование накрывания и отбивания мяча после броска.							
1.25	Занятие 25 1 Совершенствование дистанционных бросков с места. 2 Изучение групповых тактических действий в защите. Взаимодействие двух игроков. 3 Совершенствование финтов с мячом.		2					
1.26	Занятие 26 1. Совершенствование бросков одной рукой сверху в движении. 2. Изучение групповых тактических действий в защите. Взаимодействие трех игроков. 3. Постановка заслона игроку с мячом.		2					
1.27	Занятие 27 1. Совершенствование ведения мяча. 2. Изучение групповых тактических действий в защите. Подстраховка. 3. Совершенствование вырывания.		2					
1.28	Занятие 28 1. Совершенствование бросков одной рукой сверху после ведения мяча. 2. Изучение групповых тактических действий в защите. Переключение. 3. Совершенствование стойки защитника.		2					
1.29	Занятие 29 1. Совершенствование остановки прыжком после ведения мяча. 2. Изучение групповых тактических действий в защите. 3. Совершенствование перехвата.		2					
1.30	Занятие 30 1. Совершенствование игровых действий. 2. Изучение групповых тактических действий в защите. Групповой отбор мяча. 3. Совершенствование ловли мяча с отскоком от пола.		2					
1.31	Занятие 31 1. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Розыгрыш мяча: ловля, передача, ведение. 3. Двусторонняя игра.		2					
1.32	Занятие 32 1. Совершенствование дистанционных бросков с места. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Атака корзины: броски, добивание мяча. 3. Противодействие ловли мяча с отскоком от пола.		2					
1.33	Занятие 33 1. Совершенствование бросков одной рукой сверху в движении.		2					

	2. Изучение групповых тактических действий в нападении. 3. Система личной защиты.								
1.34	Занятие 34 1. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. 3. Разновидности передвижений в защите.		2						
1.35	Занятие 35 1 Совершенствование бросков одной рукой сверху после двух шагов. 2 Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Сдвоенный заслон 3 Двусторонняя игра.		2						
1.36	Занятие 36 1. Совершенствование ведения мяча. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. Наведение на двух игроков. 3. Система зонной защиты.		2						
1.37	Занятие 37 1. Изучение командных тактических действий в нападении. 2. Нападение через центрального. 3. Совершенствование броска одной рукой сверху после ведения мяча.		2						
1.38	Занятие 38 1. Совершенствование бросков в прыжке. 2. Изучение командных тактических действий в нападении. Нападение без центрального. 3. Двусторонняя игра.		2						
1.39	Занятие 39 1. Разновидности броска одной рукой в движении и после ведения мяча. 2. Изучение командных тактических действий в нападении. Игра против зонной защиты. 3. Финты без мяча.		2						
1.40	Занятие 40 1. Разновидности броска в движении. 2. Изучение командных тактических действий в нападении. Действия команды против зонного и личного прессинга. 3. Финты с мячом.		2						
1.41	Занятие 41 1. Игровые действия (сочетания приемов). 2. Изучение командных тактических действий в нападении. При вбрасывании мяча. 3. Система смешанной защиты.		2						
1.42	Занятие 42 1. Накрывание и отбивание мяча после броска. 2. Изучение командных тактических действий в нападении. 3. Двусторонняя игра.		2						

1.43	Занятие 43 1. Игровая тренировка с использованием всех изученных ранее тактических и технических действий.		2					
1.44	Занятие 44 1. Скоростно – силовая подготовка. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Совершенствование стойки защитника.		2					
1.45	Занятие 45 1. Совершенствование ловли мяча с отскоком от пола. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие розыгрышу мяча. 3. Общая физическая подготовка.		2					
1.46	Занятие 46 1. Совершенствование игровых действий (сочетания приемов). 2. Изучение групповых тактических действий в защите. 3. Совершенствование ведения мяча.		2					
1.47	Занятие 47 1. Скоростная подготовка. 2. Изучение групповых тактических действий в защите. Против сдвоенного заслона. 3. Совершенствование броска одной рукой сверху в движении.		2					
1.48	Занятие 48 1. Совершенствование остановки двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером. 2. Изучение групповых тактических действий в защите. 3. Дистанционные броски с места		2					
1.49	Занятие 49 1. Совершенствование остановки двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером. 2. Изучение групповых тактических действий в защите. 3. Совершенствование бросков одной рукой сверху после двух шагов.		2					
1.50	Занятие 50 1. Общая физическая подготовка. 2. Изучение командных тактических действий в защите. Система личного прессинга. 3. Остановка прыжком с ловлей мяча, посланного партнером.		2					
1.51	Занятие 51 1. Развитие физических качеств. 2. Изучение командных тактических действий в защите. Система зонного прессинга. 3. Совершенствование броска одной рукой сверху после ведения мяча.		2					
1.52	Занятие 52 1. Игровая тренировка с использованием всех изученных ранее тактических и технических действий.		2					
	Зачет							4

	Всего часов за 1 семестр		104					4
1.53	Занятие 53 1. Совершенствование действий игрока без мяча. 2. Совершенствование остановки двумя шагами. 3. Бросок в прыжке.		2					
1.54	Занятие 54 1. Скоростная подготовка. 2. Совершенствование действий игрока с мячом. 3. Разновидности бросков из-под кольца.		2					
1.55	Занятие 55 1. Совершенствование выхода для получения мяча. 2. Совершенствование броска одной рукой сверху в движении. 3. Совершенствование ведения мяча.		2					
1.56	Занятие 56 1. Совершенствование выхода для отвлечения от мяча. 2. Совершенствование дистанционных бросков с места. 3. Обманные движения без мяча.		2					
1.57	Занятие 57 1. Совершенствование взаимодействия трех игроков в нападении. 2. Общая физическая подготовка. 3. Разновидности передвижений в защите.		2					
1.58	Занятие 58 1. Совершенствование взаимодействия двух игроков в нападении. 2. Разновидности бросков в прыжке. 3. Игровые действия (сочетания приемов).		2					
1.59	Занятие 59 1. Совершенствование групповых тактических действий в защите. 2. Совершенствование броска одной рукой сверху после двух шагов. 3. Командные тактические действия.		2					
1.60	Занятие 60 1. Совершенствование постановки заслона игроку без мяча. 2. Скоростная подготовка. 3. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.		2					
1.61	Занятие 61 1. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. 2. Общая физическая подготовка. 3. Совершенствование остановки прыжком с ловлей мяча, посланного партнером.		2					
1.62	Занятие 62 1. Совершенствование остановки прыжком после ведения мяча.		2					

	2. Совершенствование игровых действий. 3. Обманные движения с мячом.								
1.63	Занятие 63 1. Совершенствование стремительного нападения. 2. Совершенствование передвижений в защите. 3. Разновидности бросков в прыжке.		2						
1.64	Занятие 64 1. Совершенствование стремительного нападения. 2. Скоростная подготовка. 3. Разновидности бросков из-под кольца.		2						
1.65	Занятие 65 1. Совершенствование позиционного нападения. 2. Совершенствование остановки двумя шагами. 3. Совершенствование броска одной рукой сверху после ведения мяча.		2						
1.66	Занятие 66 1. Совершенствование действий против игрока без мяча. 2. Совершенствование ведения мяча. 3. Обманные движения с мячом.		2						
1.67	Занятие 67 1. Общая физическая подготовка. 2. Совершенствование действий против игрока с мячом. 3. Разновидности бросков в прыжке.		2						
1.68	Занятие 68 1. Совершенствование выхода на свободное место 2. Совершенствование остановки двумя шагами с ловлей мяча. 3. Финты без мяча.		2						
1.69	Занятие 69 1. Совершенствование противодействия получению мяча. 2. Совершенствование броска одной рукой сверху в движении. 3. Совершенствование финтов с мячом.		2						
1.70	Занятие 70 1. Игровая тренировка с использованием всех изученных ранее тактических и технических действий.		2						
1.71	Занятие 71 1. Совершенствование противодействия ловли мяча с отскоком от пола. 2. Совершенствование дистанционных бросков с места. 3. Командные тактические действия.		2						
1.72	Занятие 72 1. Совершенствование взаимодействия двух игроков.		2						

	2. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. 3. Совершенствование остановки прыжком после ведения мяча.								
1.73	Занятие 73 1. Совершенствование взаимодействия трех игроков. 2. Скоростная подготовка. 3. Игровые действия (сочетания приемов).		2						
1.74	Занятие 74 1. Совершенствование подстраховки. 2. Совершенствование броска в прыжке. 3. Совершенствование остановки прыжком после ведения мяча		2						
1.75	Занятие 75 1. Совершенствование остановки двумя шагами. 2. Бросок одной рукой сверху после ведения мяча. 3. Командные тактические действия.		2						
1.76	Занятие 76 1. Индивидуальные действия в нападении. 2. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. 3. Разновидности бросков из-под кольца.		2						
1.77	Занятие 77 1. Совершенствование группового отбора мяча. 2. Общая физическая подготовка. 3. Совершенствование остановки прыжком после ведения мяча.		2						
1.78	Занятие 78 1. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. 2. Совершенствование ведения мяча. 3. Разновидности бросков в прыжке.		2						
1.79	Занятие 79 1. Совершенствование броска по кольцу. 2. Скоростная подготовка. 3. Совершенствование действий в нападении.		2						
1.80	Занятие 80 1. Совершенствование групповых тактических действий в нападении. 2. Совершенствование броска в прыжке. 3. Совершенствование действий в позиционном нападении.		2						
1.81	Занятие 81 1. Совершенствование действий в нападении. 2. Совершенствование броска одной рукой сверху в движении. 3. Совершенствование действий против зонной защиты.		2						
1.82	Занятие 82		2						

	<ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование сдвоенного заслона. 2. Совершенствование остановки двумя шагами с ловлей мяча. 3. Действия против сдвоенного заслона. 							
1.83	<p>Занятие 83</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование наведения на двух игроков. 2. Совершенствование броска одной рукой сверху после ведения мяча. 3. Командные тактические действия. 		2					
1.84	<p>Занятие 84</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка. 2. Совершенствование нападения через центрального. 3. Игровые действия (сочетания приемов). 		2					
1.85	<p>Занятие 85</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование нападения без центрального. 2. Разновидности бросков из-под кольца. 3. Совершенствование ведения мяча. 		2					
1.86	<p>Занятие 86</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование действий против зонного и личного прессинга. 2. Совершенствование дистанционных бросков с места. 3. Совершенствование броска одной рукой сверху после двух шагов. 		2					
1.87	<p>Занятие 87</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование действий против зонной защиты. 2. Скоростная подготовка. 3. Финты с мячом. 		2					
1.88	<p>Занятие 88</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Игровая тренировка с использованием всех изученных ранее тактических и технических действий. 		2					
1.89	<p>Занятие 89</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование действий при вбрасывании мяча. 2. Общая физическая подготовка. 3. Разновидности бросков в прыжке. 		2					
1.90	<p>Занятие 90</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование действий в защите 2. Разновидности передвижений в нападении. 3. Противодействие ловли мяча с отскоком от пола. 		2					
1.91	<p>Занятие 91</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование действий в защите. 2. Совершенствование остановки двумя шагами. 3. Совершенствование подстраховки. 		2					
1.92	<p>Занятие 92</p>		2					

	1. Совершенствование противодействия броску по кольцу. 2. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. 3. Совершенствование быстрого прорыва							
1.93	Занятие 93 1. Совершенствование действий в нападении. 2. Совершенствование бросков в прыжке. 3. Совершенствование броска по кольцу с места.		2					
1.94	Занятие 94 1. Общая физическая подготовка. 2. Совершенствование действий против сдвоенного заслона. 3. Совершенствование действий против игрока без мяча.		2					
1.95	Занятие 95 1. Совершенствование действий зонной защиты. 2. Разновидности бросков в прыжке. 3. Противодействие получению мяча.		2					
1.96	Занятие 96 1. Совершенствование системы личного прессинга. 2. Совершенствование дистанционных бросков с места. 3. Совершенствование противодействия получению мяча.		2					
1.97	Занятие 97 1. Совершенствование системы зонного прессинга. 2. Повороты на месте и в движении. 3. Совершенствование группового отбора мяча.		2					
1.98	Занятие 98 1. Совершенствование ведения мяча. 2. Совершенствование противодействия получению мяча. 3. Тактика игры в нападение.		2					
1.99	Занятие 99 1. Игровая тренировка с использованием всех изученных ранее тактических и технических действий.		2					
1.100	Занятие 100 1 Совершенствование броска в прыжке. 2 Совершенствование финтов с мячом. 3 Система личной защиты.		2					
1.101	Занятие 101 1. Совершенствование броска одной рукой сверху после ведения мяча. 2. Совершенствование заслонов. 3. Тактика игры в защите.		2					
1.102	Занятие 102		2					

	1. Совершенствование остановки прыжком после ведения мяча. 2. Разновидности бросков из-под кольца. 3. Командные тактические действия.							
1.103	Занятие 103 1. Совершенствование отбора мяча. 2. Дистанционные броски с места. 3. Совершенствование действий против личной защиты.		2					
1.104	Занятие 104 1. Совершенствование действий против смешанной защиты. 2. Совершенствование заслона игроку с мячом. 3. Совершенствование ловли мяча с отскоком от пола.		2					
1.105	Занятие 105 1. Контрольные испытания по изученному материалу.		2					
	Зачет							4
	Всего часов за 2 семестр		106					4

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Форма контроля знаний

Для объективной оценки знаний, умений и навыков студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);
2. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

1. Практический зачёт

Контрольные нормативы

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента, занимающегося баскетболом.

Практический зачёт проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнения контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

– бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

– челночный бег 3x10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

– прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

– подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения

произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (мальчики).

– подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

– поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться

грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

№	Тесты	Оценка в баллах (юноши)									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		Высокий уровень			Средний уровень				Низкий уровень		
1	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2	Челночный бег 4х9, с	8,9	9,0	9,2	9,3	9,4	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3
3	Прыжки в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182
4	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
5	Наклон вперед из положения сидя, см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8
6	Бег 30 м, с	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5	5,1	5,2

№	Тесты	Оценка в баллах (девушки)									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		Высокий уровень			Средний уровень				Низкий уровень		

1	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	35
2	Челночный бег 4х9, с	10,2	10,3	10,5	10,6	10,7	10,9	11,1	11,3	11,6	11,8
3	Прыжки в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126
4	Наклон вперед из положения сидя, см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2
5	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки).	18	15	12	9	6	5	4	3	2	1
6	Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности

1. Дистанционные броски.
2. Передачи мяча на время (игроки стоят на расстоянии 6 метров, юноши должны выполнить 32 передачи за 30 секунд, девушки 30 передач).
3. Комплексное упражнение (после ведения выполнение бросков в кольцо в опорном положении и в прыжке). Оценивается техника выполнения бросков и ведения.

2. Теоретический зачёт

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

Предполагается, что использование данной системы оценивания успеваемости студентов, занимающихся бадминтоном в группах физического воспитания, позволит повысить мотивацию к занятиям студентов и объективно определить оценку, используя специфические тестовые задания.

Примерный перечень вопросов

1. Классификация тактики в нападении.
2. Классификация тактики в защите.
3. Индивидуальная тактика нападения – действия игрока без мяча.
4. Индивидуальная тактика нападения – действия игрока с мячом.
5. Технология обучения индивидуальным действиям игрока в нападении.
6. Тактические взаимодействия двух игроков в нападении.
7. Тактические взаимодействия трех игроков в нападении.
8. Технология обучения групповым взаимодействиям двух и трех игроков в нападении.
9. Командные тактические действия против концентрированной защиты.

10. Командные тактические действия против подвижной и комбинированной защиты.
11. Индивидуальная тактика защиты против игрока с мячом и без мяча – принцип личной защиты.
12. Групповые взаимодействия в защите.
13. Командная тактика концентрированной защиты – личная, зонная и смешанная защита.
14. Командная тактика подвижной защиты – зонный и личный прессинг.
15. Технология обучения командным видам защитных действий.
16. Особенности выбора командной тактики нападения и защиты против конкретного противника в конкретных условиях.

Рекомендуемые темы реферативных работ

1. История развития игры в баскетбол.
2. Правила игры в баскетбол.
3. Техника баскетбола.
4. Тактика баскетбола.
5. Проведение соревнований по баскетболу.
6. Методика обучения технике и тактике игры.
7. Подготовка игроков различного амплуа.
9. Технический протокол игры.
10. Индивидуальные тактические действия в нападении.
11. Групповые тактические действия в нападении.
12. Индивидуальные тактические действия в защите.
13. Групповые тактические действия в защите

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Алачачян, Арменак. Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. – 320 с.
2. Грицев, Д.В., Царун, В.В. Функциональная и психологическая подготовка в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол). Практическое пособие / Грицев Д.В., Царун В.В. - Гомельский гос.технич. ун-т им. П.О.Сухого. – Гомель: ГГТУ им.П.О.Сухого, 2019. – 24 с.
3. Блашкевич, А.В., Лапицкая, Л.А., Кривошеев, О.П. Организация подвижных игр. Практическое руководство / Блашкевич А.В., Лапицкая Л.А., Кривошеев О.П. / Гомельский гос. ун-т им. Ф.Скорины. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2019. – 38 с.

Дополнительная литература

1. Степанов А. Я., Лебедев А. В. Обучение тактике баскетбола: учебн. Пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – 131 с.
2. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. – Москва: СПб. [и др.]: Питер, 2016. – 144 с.
3. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. – М.: Эксмо, 2015. – 288 с.
4. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 176 с.
5. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 513 с.
6. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. – М.: Физическая культура, 2016. – 919 с.
7. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 224 с.
8. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. – М.: Человек, 2014. – 272 с.
9. Нестеровский Д. И. Баскетбол / Д. И. Нестеровский. – М.: Академия, 2010. – 220 с.
10. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: 1997. – 145 с.

Библ.

Иллюс

И.В.Накишина