

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

ГГУ им. Ф.Скорины

_____ И.В. Семченко

(дата утверждения)

Регистрационный № УД- _____ /уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине
для всех специальностей

БАСКЕТБОЛ

(код специальности)

(наименование специальности)

2015 г.

Учебная программа составлена на основе _____
(название образовательного стандарта (образовательных стандартов),

_____);
типовой учебной программы (учебной программы ведущего учреждения высшего образования (см. п. 4.5 Порядка)),
дата утверждения, регистрационный номер)

СОСТАВИТЕЛИ:

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № ___ от _____);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

(протокол № ___ от _____)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной дисциплиной и значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;
- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура» (Баскетбол) для дневного отделения изучается студентами 1-4 курсов всех специальностей университета в объеме 222 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 210 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета по 4 часа в каждом семестре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования.

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании.

Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.

Тема 4. Физическая культура как социальное явление.

Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка организации трудовой деятельности.

Ознакомление с группой. Содержание учебно – тренировочных занятий. Программа и расписание занятий.

Физическая подготовка. Обучение основной стойки и основных способов перемещений. Обучение держанию мяча и стойки игрока владеющего мячом

Физическая подготовка. Обучение остановки двумя шагами. Обучение броску одной рукой сверху в движении.

Скоростная подготовка. Бросок одной рукой сверху после ведения мяча (проход - бросок). Обучение ловли и передачи мяча на месте.

Скоростно – силовая подготовка. Обучение поворотам на месте и в движении. Дистанционные броски с места.

Физическая подготовка. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия игрока без мяча. Совершенствования основных передвижений в баскетболе.

Скоростная подготовка. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия игрока с мячом. Обучение остановки двумя шагами после ведения

Обучение ловли и передачи мяча в движении. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Выход для получения мяча. Обучение остановка прыжком без мяча.

Приемы противодействия и овладения мячом. Выбивание. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Выход для отвлечения от мяча. Разновидности броска в прыжке

Накрывание и отбивание мяча после броска. Изучение групповых тактических действий в нападении. Взаимодействие трех игроков. Обманные движения без мяча.

Приемы противодействия и овладения мячом. Вырывание. Изучение групповых тактических действий в нападении. Взаимодействие двух игроков. Совершенствование броска в прыжке.

Разновидности передвижения в защите. Изучение групповых тактических действий в нападении. “Передай мяч и выходи”. Обманные движения с мячом.

Физическая подготовка. Изучение групповых тактических действий в нападении. Заслоны. Бросок одной рукой сверху после вышагивания.

Стойка защитника. Изучение групповых тактических действий в нападении. Наведение. Совершенствование ведения мяча.

Приемы противодействия и овладения мячом. Перехват. Изучение групповых тактических действий в нападении. Пересечение. Остановка прыжком с ловлей мяча.

Взятие отскока. Изучение групповых тактических действий в нападении. “Двойка” Игровые действия (сочетания приемов).

Скоростная подготовка. Изучение командных тактических действий в нападении. Стремительное нападение. Совершенствование бросков в прыжке.

Физическая подготовка. Изучение командных тактических действий в нападении. Позиционное нападение. Совершенствование бросков одной рукой сверху в движении.

Совершенствование основной стойки и способов передвижений. Изучение командных тактических действий в нападении. Специальное нападение. Совершенствование стойки защитника.

Совершенствование остановки прыжком без мяча. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия против игрока без мяча. Совершенствование взятия отскока.

Совершенствование поворотов на месте и в движении. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия против игрока с мячом. Разновидности передвижений в защите.

Совершенствование остановки двумя шагами. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие выходу на свободное место. Совершенствование выбивание.

Совершенствование ловли и передачи мяча на месте. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие получению мяча. Совершенствование финтов без мяча.

Совершенствование остановки двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие взятию отскока. Совершенствование накрывания и отбивания мяча после броска.

Совершенствование дистанционных бросков с места. Изучение групповых тактических действий в защите. Взаимодействие двух игроков. Совершенствование финтов с мячом.

Совершенствование бросков одной рукой сверху в движении. Изучение групповых тактических действий в защите. Взаимодействие трех игроков. Постановка заслона игроку с мячом.

Совершенствование ведения мяча. Изучение групповых тактических действий в защите. Подстраховка. Совершенствование вырывания.

Совершенствование бросков одной рукой сверху после ведения мяча. Изучение групповых тактических действий в защите. Переключение. Совершенствование стойки защитника.

Совершенствование остановки прыжком после ведения мяча. Изучение групповых тактических действий в защите. Проскальзывание. Совершенствование перехвата.

Совершенствование игровых действий. Изучение групповых тактических действий в защите. Групповой отбор мяча. Совершенствование взятия отскока.

Совершенствование ловли и передачи мяча на месте. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Розыгрыш мяча: ловля, передача, ведение. Двусторонняя игра.

Совершенствование дистанционных бросков с места. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Атака корзины: броски, добивание мяча. Взятие отскока.

Совершенствование бросков одной рукой сверху в движении. Изучение групповых тактических действий в нападении. “Малая восьмерка”. Система личной защиты.

Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Изучение групповых тактических действий в нападении. “Треугольник”. Разновидности передвижений в защите.

Совершенствование бросков одной рукой сверху после вышагивания. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Сдвоенный заслон. Двусторонняя игра.

Совершенствование ведения мяча. Изучение групповых тактических действий в нападении. Наведение на двух игроков. Система зонной защиты.

Изучение командных тактических действий в нападении. Нападение через центрального. Совершенствование броска одной рукой сверху после ведения мяча.

Совершенствование бросков в прыжке. Изучение командных тактических действий в нападении. Нападение без центрального. Двусторонняя игра.

Разновидности броска одной рукой в движении и после ведения мяча. Изучение командных тактических действий в нападении. Против зонной защиты. Финты без мяча.

Разновидности броска в движении. Изучение командных тактических действий в нападении. Против зонного и личного прессинга. Финты с мячом.

Игровые действия (сочетания приемов). Изучение командных тактических действий в нападении. При вбрасывании мяча. Система смешанной защиты.

Накрывание и отбивание мяча после броска. Изучение командных тактических действий в нападении. В концовках периодов. Двусторонняя игра.

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

Скоростно – силовая подготовка. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие атаки корзины. Совершенствование стойки защитника.

Совершенствование взятия отскока. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие розыгрышу мяча. Физическая подготовка.

Совершенствование игровых действий (сочетания приемов). Изучение групповых тактических действий в защите. Противодействие “малой восьмерке”. Совершенствование ведения мяча.

Скоростная подготовка. Изучение групповых тактических действий в защите. Против сдвоенного заслона. Совершенствование броска одной рукой сверху в движении.

Совершенствование остановки двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером. Изучение групповых тактических действий в защите. Против наведения на двух игроков. Дистанционные броски с места

Повороты на месте и в движении. Изучение групповых тактических действий в защите. “Треугольник отскока”. Совершенствование бросков одной рукой сверху после вышагивания.

Физическая подготовка. Изучение командных тактических действий в защите. Система личного прессинга. Остановка прыжком с ловлей мяча, посланного партнером.

Развитие общей выносливости. Изучение командных тактических действий в защите. Система зонного прессинга. Совершенствование броска одной рукой сверху после ведения мяча.

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

Совершенствование действий игрока без мяча. Совершенствование остановки двумя шагами. Бросок в прыжке.

Скоростная подготовка. Совершенствование действий игрока с мячом. Разновидности бросков из-под кольца.

Совершенствование выхода для получения мяча. Совершенствование броска одной рукой сверху в движении. Совершенствование ведения мяча.

Совершенствование выхода для отвлечения от мяча. Совершенствование дистанционных бросков с места. Обманные движения без мяча.

Совершенствование взаимодействия трех игроков в нападении. Физическая подготовка. Разновидности передвижений в защите.

Совершенствование взаимодействия двух игроков в нападении. Разновидности бросков в прыжке. Игровые действия (сочетания приемов).

Совершенствование групповых тактических действий в защите. Совершенствование броска одной рукой сверху после вышагивания. Командные тактические действия.

Совершенствование постановки заслона игроку без мяча. Скоростная подготовка. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.

Совершенствование наведения. Физическая подготовка. Совершенствование остановки прыжком с ловлей мяча, посланного партнером.

Совершенствование пересечения. Совершенствование игровых действий. Обманные движения с мячом.

Совершенствование стремительного нападения. Совершенствование передвижений в защите. Разновидности бросков в прыжке.

Совершенствование специального нападения. Скоростная подготовка. Разновидности бросков из-под кольца.

Совершенствование позиционного нападения. Совершенствование остановки двумя шагами. Совершенствование броска одной рукой сверху после ведения мяча.

Совершенствование действий против игрока без мяча. Совершенствование ведения мяча. Повороты на месте и в движении.

Физическая подготовка. Совершенствование действий против игрока с мячом. Разновидности бросков в прыжке.

Совершенствование выхода на свободное место. Совершенствование остановки двумя шагами с ловлей мяча. Финты без мяча.

Совершенствование противодействия получению мяча. Совершенствование броска одной рукой сверху в движении. Совершенствование финтов с мячом.

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

Совершенствование противодействия взятию отскока. Совершенствование дистанционных бросков с места. Командные тактические действия.

Совершенствование взаимодействия двух игроков. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование остановки прыжком после ведения мяча.

Совершенствование взаимодействия трех игроков. Скоростная подготовка. Игровые действия (сочетания приемов).

Совершенствование подстраховки. Повороты на месте и в движении. Совершенствование броска в прыжке.

Совершенствование переключения. Совершенствование остановки двумя шагами. Бросок одной рукой сверху после ведения мяча.

Совершенствование проскальзывания. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Разновидности бросков из-под кольца.

Совершенствование группового отбора мяча. Физическая подготовка. Совершенствование остановки прыжком после ведения мяча.

Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Совершенствование ведения мяча. Разновидности бросков в прыжке.

Совершенствование атаки кольца. Скоростная подготовка. Совершенствование раннего нападения.

Совершенствование групповых тактических действий в нападении. Совершенствование броска в прыжке. Совершенствование действий в позиционном нападении.

Совершенствование “малой восьмерки” в нападении. Совершенствование броска одной рукой сверху в движении. Совершенствование действий против зонной защиты.

Совершенствование сдвоенного заслона. Совершенствование остановки двумя шагами с ловлей мяча. Действия против сдвоенного заслона.

Совершенствование наведения на двух игроков. Совершенствование броска одной рукой сверху после ведения мяча. Командные тактические действия.

Физическая подготовка. Совершенствование нападения через центрального. Игровые действия (сочетания приемов).

Совершенствование нападения без центрального. Разновидности бросков из-под кольца. Совершенствование ведения мяча.

Совершенствование действий против зонного и личного прессинга. Совершенствование дистанционных бросков с места. Совершенствование броска одной рукой сверху после вышагивания.

Совершенствование действий против зонной защиты. Скоростная подготовка. Финты с мячом.

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

Совершенствование действий при вбрасывании мяча. Физическая подготовка. Разновидности бросков в прыжке.

Совершенствование противодействия розыгрышу мяча. Разновидности передвижений в защите. Противодействие взятию отскока

Совершенствование действий в концовках периодов. Совершенствование остановки двумя шагами. Совершенствование подстраховки.

Совершенствование противодействия атаке кольца. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование быстрого прорыва.

Совершенствование действий против “малой восьмерки”. Совершенствование бросков в прыжке. Совершенствование “треугольника отскока”.

Физическая подготовка. Совершенствование действий против сдвоенного заслона. Совершенствование действий против игрока без мяча.

Совершенствование действий против наведения на двух игроков. Разновидности бросков в прыжке. Противодействие получению мяча.

Совершенствование системы личного прессинга. Совершенствование дистанционных бросков с места. Совершенствование противодействия получению мяча.

Совершенствование системы зонного прессинга. Повороты на месте и в движении. Совершенствование группового отбора мяча.

Совершенствование ведения мяча. Совершенствование противодействия получению мяча. Нападение без центрального.

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

Совершенствование броска в прыжке. Совершенствование финтов с мячом. Система личной защиты.

Совершенствование броска одной рукой сверху после ведения мяча. Совершенствование заслонов. Игровые действия.

Совершенствование остановки прыжком после ведения мяча. Разновидности бросков из-под кольца. Командные тактические действия.

Совершенствование стойки защитника. Дистанционные броски с места. Действия в концовках периодов.

Совершенствование действий против смешанной защиты. Заслон игроку с мячом. Взятие отскока.

Контрольные испытания по физической подготовке.

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондаренко, К.К. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. Физическое воспитание: практическое пособие по разделу «Организация оздоровительной и спортивно-массовой работы» / В.П. Астахов, К.К. Бондаренко, А.И. Конон. – Гомель: ГГУ им.Ф Скорины, 2006.

2. Желудкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное пособие / М.П. Желудкович, Р.П. Купчинов. – Мн., 2004.

3. Завалишина, Е.В Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. «Физическое воспитание»: практическое пособие по разделу «Основы аэробики» / Е.В.Завалишина, А.С.Малиновский. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2006.

4. Лапицкая, Л.А. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. «Физическое воспитание»: практическое пособие по разделу «Подвижные игры» /Л.А.Лапицкая., О.А.Захарченко, Л.М. Морозова. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2006.

5. Практическое пособие Физическое воспитание «тексты лекций»: [Текст]: практическое пособие для студентов вузов / В.Н. Дворак, А.С. Малиновский, П.С. Машевская; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2010.

6. Физическое воспитание: пособие для студентов вузов / В. А. Медведев, А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко и др.; Под ред. В. А. Медведева. – Гомель: БелГУТ, 2003.

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	12	252					8
1	Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования 1.1. Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. 1.2 Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. 1.3 Исторический очерк олимпийского движения на гомельщине. Спортсмены Гомельской области – участники и призеры Олимпийских игр. Сильнейшие спортсмены гомельщины последних лет.	2						
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании. 2.1 Понятие "Здоровье", его содержание и критерии. Факторы здоровья. Здоровый образ жизни. Факторы определяющие здоровый образ жизни. 2.2 Основные понятия ВИЧ, СПИД. 2.3 Определение наркомании. Виды наркотиков. Группы риска. Этапы развития болезни. Методы лечения.	2						
3	Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания. 3.1 Физическая культура как часть культуры общества, ее формы и функции.	2						

	<p>3.2 Понятие о социально-биологических основах физической культуры.</p> <p>3.3 Органы, системы и аппараты органов. Целостность организма.</p> <p>3.4 Оптимальный двигательный режим, физиологическая характеристика утомления и восстановления.</p> <p>3.5 Классификация физических упражнений, состояние и показатели тренированности.</p>							
4	<p>Тема 4. Физическая культура как социальное явление.</p> <p>4.1 Физическая культура как часть культуры общества и специфическая сфера человеческой деятельности.</p> <p>4.2 Формы и функции физической культуры.</p> <p>4.3 Основные аспекты воспитания физической культуры личности</p>	2						
5	<p>Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.</p> <p>5.1 Характеристика современных оздоровительных систем и средств.</p> <p>5.2 Физиологические основы оздоровительной тренировки.</p> <p>5.3 Построение самостоятельных занятий физической культурой на принципах педагогической технологии.</p> <p>5.4 Способы организации, особенности содержания и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>5.5 Половозрастные особенности самостоятельных занятий.</p> <p>5.6 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.</p>	2						
6	<p>Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности.</p> <p>6.1 Цель и задачи ППФП студентов. Виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха.</p> <p>6.2 Методика подбора средств, организация и формы ППФП студентов.</p> <p>6.3 Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре</p> <p>6.4 Факторы, влияющие на работоспособность и ее динамика в режиме дня, недели, года.</p> <p>6.5 Умственная и физическая работоспособность, снятие утомления.</p> <p>6.6 Психорегулирующая тренировка.</p>	2						
7.1	<p>Занятие 1</p> <p>1. Ознакомление с группой.</p> <p>2. Содержание учебно – тренировочных занятий.</p> <p>3. Программа и расписание занятий.</p>	-	2					
7.2	<p>Занятие 2</p> <p>1. Физическая подготовка.</p> <p>2. Обучение основной стойки и основных способов перемещений.</p> <p>Обучение держанию мяча и стойки игрока владеющего мячом</p>	-	2					

7.3	<p>Занятие 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. 2. Обучение остановки двумя шагами. 3. Обучение броску одной рукой сверху в движении. 	-	2					
7.4	<p>Занятие 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скоростная подготовка. 2. Бросок одной рукой сверху после ведения мяча (проход - бросок). 3. Обучение ловли и передачи мяча на месте. 	-	2					
7.5	<p>Занятие 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скоростно – силовая подготовка. 2. Обучение поворотам на месте и в движении. 3. Дистанционные броски с места. 	-	2					
7.6	<p>Занятие 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия игрока без мяча. 3. Совершенствования основных передвижений в баскетболе. 	-	2					
7.7	<p>Занятие 7</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скоростная подготовка. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия игрока с мячом. 3. Обучение остановки двумя шагами после ведения. 	-	2					
7.8	<p>Занятие 8</p> <ol style="list-style-type: none"> 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					
7.9	<p>Занятие 9</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приемы противодействия и овладения мячом. Выбивание. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Выход для отвлечения от мяча. 3. Разновидности броска в прыжке. 	-	2					
7.10	<p>Занятие 10</p>	-	2					

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Накрывание и отбивание мяча после броска. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. Взаимодействие трех игроков. 3. Обманные движения без мяча. 							
7.11	<p>Занятие 11</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приемы противодействия и овладения мячом. Вырывание. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. Взаимодействие двух игроков. 3. Совершенствование броска в прыжке. 	-	2					
7.12	<p>Занятие 12</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разновидности передвижения в защите. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. “Передай мяч и выходи”. 3. Обманные движения с мячом. 	-	2					
7.13	<p>Занятие 13</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. Заслоны. 3. Бросок одной рукой сверху после вышагивания. 	-	2					
7.14	<p>Занятие 14</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка защитника. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. Наведение. 3. Совершенствование ведения мяча. 	-	2					
7.15	<p>Занятие 15</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приемы противодействия и овладения мячом. Перехват. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. Пересечение. 3. Остановка прыжком с ловлей мяча. 	-	2					
7.16	<p>Занятие 16</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Взятие отскока. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. “Двойка” 3. Игровые действия (сочетания приемов). 	-	2					
7.17	<p>Занятие 17</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скоростная подготовка. 2. Изучение командных тактических действий в нападении. Стремительное нападение. 3. Совершенствование бросков в прыжке. 	-	2					

7.18	<p>Занятие 18</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. 2. Изучение командных тактических действий в нападении. Позиционное нападение. 3. Совершенствование бросков одной рукой сверху в движении. 	-	2					
7.19	<p>Занятие 19</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование основной стойки и способов передвижений. 2. Изучение командных тактических действий в нападении. Специальное нападение. 3. Совершенствование стойки защитника. 	-	2					
7.20	<p>Занятие 20</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование остановки прыжком без мяча. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Действия против игрока без мяча. 3. Совершенствование взятия отскока. 	-	2					
7.21	<p>Занятие 21</p> <ol style="list-style-type: none"> 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					
7.22	<p>Занятие 22</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование остановки двумя шагами. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие выходу на свободное место. 3. Совершенствование выбивание. 	-	2					
7.23	<p>Занятие 23</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие получению мяча. 3. Совершенствование финтов без мяча. 	-	2					
7.24	<p>Занятие 24</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование остановки двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие взятию отскока. 3. Совершенствование накрывания и отбивания мяча после броска. 	-	2					

7.25	<p>Занятие 25</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование дистанционных бросков с места. 2. Изучение групповых тактических действий в защите. Взаимодействие двух игроков. 3. Совершенствование финтов с мячом. 	-	2					
7.26	<p>Занятие 26</p> <ol style="list-style-type: none"> 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					
7.27	<p>Занятие 27</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование ведения мяча. 2. Изучение групповых тактических действий в защите. Подстраховка. 3. Совершенствование вырывания. 	-	2					
7.28	<p>Занятие 28</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование бросков одной рукой сверху после ведения мяча. 2. Изучение групповых тактических действий в защите. Переключение. 3. Совершенствование стойки защитника. 	-	2					
7.29	<p>Занятие 29</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование остановки прыжком после ведения мяча. 2. Изучение групповых тактических действий в защите. Проскальзывание. 3. Совершенствование перехвата. 	-	2					
7.30	<p>Занятие 30</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование игровых действий. 2. Изучение групповых тактических действий в защите. Групповой отбор мяча. 3. Совершенствование взятия отскока. 	-	2					
7.31	<p>Занятие 31</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Розыгрыш мяча: ловля, передача, ведение. 3. Двусторонняя игра. 	-	2					
7.32	<p>Занятие 32</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование дистанционных бросков с места. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Атака корзины: броски, добивание мяча. 	-	2					

	3. Взятие отскока.							
7.33	Занятие 33 1. Совершенствование бросков одной рукой сверху в движении. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. “Малая восьмерка”. 3. Система личной защиты.	-	2					
7.34	Занятие 34 1. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. “Треугольник”. 3. Разновидности передвижений в защите.	-	2					
7.35	Занятие 35 1 Совершенствование бросков одной рукой сверху после вышагивания. 2 Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Сдвоенный заслон 3 Двусторонняя игра.	-	2					
7.36	Занятие 36 1. Совершенствование ведения мяча. 2. Изучение групповых тактических действий в нападении. Наведение на двух игроков. 3. Система зонной защиты.	-	2					
7.37	Занятие 37 1. Изучение командных тактических действий в нападении. Нападение через центрального. 2. Совершенствование броска одной рукой сверху после ведения мяча.	-	2					
7.38	Занятие 38 1. Совершенствование бросков в прыжке. 2. Изучение командных тактических действий в нападении. Нападение без центрального. 3. Двусторонняя игра.	-	2					
7.39	Занятие 39 1. Разновидности броска одной рукой в движении и после ведения мяча. 2. Изучение командных тактических действий в нападении. Против зонной защиты. 3. Финты без мяча.	-	2					
7.40	Занятие 40 1. Разновидности броска в движении. 2. Изучение командных тактических действий в нападении. Против зонного и личного прессинга. 3. Финты с мячом.	-	2					

7.41	<p>Занятие 41</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровые действия (сочетания приемов). 2. Изучение командных тактических действий в нападении. При вбрасывании мяча. 3. Система смешанной защиты. 	-	2					
7.42	<p>Занятие 42</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Накрывание и отбивание мяча после броска. 2. Изучение командных тактических действий в нападении. В концовках периодов. 3. Двусторонняя игра. 	-	2					
7.43	<p>Занятие 43</p> <p>Игровая тренировка с использованием всех изученных ранее тактических и технических действий.</p>	-	2					
7.44	<p>Занятие 44</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скоростно – силовая подготовка. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие атаки корзины. 3. Совершенствование стойки защитника. 	-	2					
7.45	<p>Занятие 45</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование взятия отскока. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Противодействие розыгрышу мяча. 3. Физическая подготовка. 	-	2					
7.46	<p>Занятие 46</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование игровых действий (сочетания приемов). 2. Изучение групповых тактических действий в защите. Противодействие “малой восьмерке”. 3. Совершенствование владения мяча. 	-	2					
7.47	<p>Занятие 47</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скоростная подготовка. 2. Изучение групповых тактических действий в защите. Против сдвоенного заслона. 3. Совершенствование броска одной рукой сверху в движении. 	-	2					
7.48	<p>Занятие 48</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование остановки двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером. 2. Изучение групповых тактических действий в защите. Против наведения на двух игро- 	-	2					

	ков. 3. Дистанционные броски с места							
7.49	Занятие 49 1. Повороты на месте и в движении. 2. Изучение групповых тактических действий в защите. “Треугольник отскока”. 3. Совершенствование бросков одной рукой сверху после вышагивания.	-	2					
7.50	Занятие 50 1. Физическая подготовка 2. Изучение командных тактических действий в защите. Система личного прессинга. 3. Остановка прыжком с ловлей мяча, посланного партнером.	-	2					
7.51	Занятие 51 1. Развитие общей выносливости. 2. Изучение командных тактических действий в защите. Система зонного прессинга. 3. Совершенствование броска одной рукой сверху после ведения мяча.	-	2					
7.52	Занятие 52 Игровая тренировка с использованием всех изученных ранее тактических и технических действий.	-	2					
	зачет							4
	Всего часов за 1 семестр	12	104					4
7.53	Занятие 53 1. Совершенствование действий игрока без мяча. 2. Совершенствование остановки двумя шагами. 3. Бросок в прыжке.	-	2					
7.54	Занятие 54 1. Скоростная подготовка. 2. Совершенствование действий игрока с мячом. 3. Разновидности бросков из-под кольца.	-	2					
7.55	Занятие 55 1. Совершенствование выхода для получения мяча. 2. Совершенствование броска одной рукой сверху в движении. 3. Совершенствование ведения мяча.	-	2					
7.56	Занятие 56	-	2					

	<ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование выхода для отвлечения от мяча. 2. Совершенствование дистанционных бросков с места. 3. Обманные движения без мяча. 							
7.57	<p>Занятие 57</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование взаимодействия трех игроков в нападении. 2. Физическая подготовка. 3. Разновидности передвижений в защите. 	-	2					
7.58	<p>Занятие 58</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование взаимодействия двух игроков в нападении. 2. Разновидности бросков в прыжке. 3. Игровые действия (сочетания приемов). 	-	2					
7.59	<p>Занятие 59</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование групповых тактических действий в защите. 2. Совершенствование броска одной рукой сверху после вышаивания. 3. Командные тактические действия. 	-	2					
7.60	<p>Занятие 60</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование постановки заслона игроку без мяча. 2. Скоростная подготовка. 3. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. 	-	2					
7.61	<p>Занятие 61</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование наведения. 2. Физическая подготовка. 3. Совершенствование остановки прыжком с ловлей мяча, посланного партнером. 	-	2					
7.62	<p>Занятие 62</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование пересечения. 2. Совершенствование игровых действий. 3. Обманные движения с мячом. 	-	2					
7.63	<p>Занятие 63</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование стремительного нападения. 2. Совершенствование передвижений в защите. 3. Разновидности бросков в прыжке. 	-	2					
7.64	<p>Занятие 64</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование специального нападения. 	-	2					

	2. Скоростная подготовка. 3. Разновидности бросков из-под кольца.							
7.65	Занятие 65 1. Совершенствование позиционного нападения. 2. Совершенствование остановки двумя шагами. 3. Совершенствование броска одной рукой сверху после ведения мяча.	-	2					
7.66	Занятие 66 1. Совершенствование действий против игрока без мяча. 2. Совершенствование ведения мяча. 3. Повороты на месте и в движении.	-	2					
7.67	Занятие 67 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование действий против игрока с мячом. 3. Разновидности бросков в прыжке.	-	2					
7.68	Занятие 68 1. Совершенствование выхода на свободное место 2. Совершенствование остановки двумя шагами с ловлей мяча. 3. Финты без мяча.	-	2					
7.69	Занятие 69 1. Совершенствование противодействия получению мяча. 2. Совершенствование броска одной рукой сверху в движении. 3. Совершенствование финтов с мячом.	-	2					
7.70	Занятие 70 Игровая тренировка с использованием всех изученных ранее тактических и технических действий.	-	2					
7.71	Занятие 71 1. Совершенствование противодействия взятию отскока. 2. Совершенствование дистанционных бросков с места. 3. Командные тактические действия.	-	2					
7.72	Занятие 72 1. Совершенствование взаимодействия двух игроков. 2. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. 3. Совершенствование остановки прыжком после ведения мяча.	-	2					

7.73	Занятие 73 1. Совершенствование взаимодействия трех игроков. 2. Скоростная подготовка. 3. Игровые действия (сочетания приемов).	-	2					
7.74	Занятие 74 1. Совершенствование подстраховки. 2. Повороты на месте и в движении. 3. Совершенствование броска в прыжке.	-	2					
7.75	Занятие 75 1. Совершенствование переключения. 2. Совершенствование остановки двумя шагами. 3. Бросок одной рукой сверху после ведения мяча.	-	2					
7.76	Занятие 76 1. Совершенствование проскальзывания. 2. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. 3. Разновидности бросков из-под кольца.	-	2					
7.77	Занятие 77 1. Совершенствование группового отбора мяча. 2. Физическая подготовка. 3. Совершенствование остановки прыжком после ведения мяча.	-	2					
7.78	Занятие 78 1. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. 2. Совершенствование ведения мяча. 3. Разновидности бросков в прыжке.	-	2					
7.79	Занятие 79 1. Совершенствование атаки кольца. 2. Скоростная подготовка. 3. Совершенствование раннего нападения.	-	2					
7.80	Занятие 80 1. Совершенствование групповых тактических действий в нападении. 2. Совершенствование броска в прыжке. 3. Совершенствование действий в позиционном нападении.	-	2					
7.81	Занятие 81	-	2					

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование “малой восьмерки” в нападении. 2. Совершенствование броска одной рукой сверху в движении. 3. Совершенствование действий против зонной защиты. 							
7.82	<p>Занятие 82</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование сдвоенного заслона. 2. Совершенствование остановки двумя шагами с ловлей мяча. 3. Действия против сдвоенного заслона. 	-	2					
7.83	<p>Занятие 83</p> <ol 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					
7.84	<p>Занятие 84</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование нападения через центрального. 3. Игровые действия (сочетания приемов). 	-	2					
7.85	<p>Занятие 85</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование нападения без центрального. 2. Разновидности бросков из-под кольца. 3. Совершенствование ведения мяча. 	-	2					
7.86	<p>Занятие 86</p> <ol 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 вышагивания. 	-	2					
7.87	<p>Занятие 87</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование действий против зонной защиты. 2. Скоростная подготовка. 3. Финты с мячом. 	-	2					
7.88	<p>Занятие 88</p> <p>Игровая тренировка с использованием всех изученных ранее тактических и технических действий.</p>	-	2					
7.89	<p>Занятие 89</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование действий при вбрасывании мяча. 2. Физическая подготовка. 	-	2					

	3. Разновидности бросков в прыжке.							
7.90	Занятие 90 1. Совершенствование противодействия розыгрышу мяча. 2. Разновидности передвижений в защите. 3. Противодействие взятию отскока	-	2					
7.91	Занятие 91 1. Совершенствование действий в концовках периодов. 2. Совершенствование остановки двумя шагами. 3. Совершенствование подстраховки.	-	2					
7.92	Занятие 92 1. Совершенствование противодействия атаке кольца. 2. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. 3. Совершенствование быстрого прорыва	-	2					
7.93	Занятие 93 1. Совершенствование действий против “малой восьмерки”. 2. Совершенствование бросков в прыжке. 3. Совершенствование “треугольника отскока”.	-	2					
7.94	Занятие 94 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование действий против сдвоенного заслона. 3. Совершенствование действий против игрока без мяча.	-	2					
7.95	Занятие 95 1. Совершенствование действий против наведения на двух игроков. 2. Разновидности бросков в прыжке. 3. Противодействие получению мяча.	-	2					
7.96	Занятие 96 1. Совершенствование системы личного прессинга. 2. Совершенствование дистанционных бросков с места. 3. Совершенствование противодействия получению мяча.	-	2					
7.97	Занятие 97 1. Совершенствование системы зонного прессинга. 2. Повороты на месте и в движении. 3. Совершенствование группового отбора мяча.	-	2					

7.98	Занятие 98 1. Совершенствование ведения мяча. 2. Совершенствование противодействия получению мяча. 3. Нападение без центрального.	-	2					
7.99	Занятие 99 Игровая тренировка с использованием всех изученных ранее тактических и технических действий.	-	2					
7.100	Занятие 100 1 Совершенствование броска в прыжке. 2 Совершенствование финтов с мячом. 3 Система личной защиты.	-	2					
7.101	Занятие 101 1. Совершенствование броска одной рукой сверху после ведения мяча. 2. Совершенствование заслонов. 3. Игровые действия.	-	2					
7.102	Занятие 102 1. Совершенствование остановки прыжком после ведения мяча. 2. Разновидности бросков из-под кольца. 3. Командные тактические действия.	-	2					
7.103	Занятие 103 1. Совершенствование стойки защитника. 2. Дистанционные броски с места. 3. Действия в концовках периодов.	-	2					
7.104	Занятие 104 1. Совершенствование действий против смешанной защиты. 2. Заслон игроку с мячом. 3. Взятие отскока.	-	2					
7.105	Занятие 105 Контрольные испытания по физической подготовке.	-	2					
	зачет							4
	Всего часов за 2 семестр		106					4