

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Железнов Лев Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 01.02.2022 13:36:29  
Уникальный программный ключ:  
7f036de85c233e341493b4c0e148bb3a18c939f71

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кировский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. ректора Л.А. Копысова  
«31» августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.  
БАСКЕТБОЛ»**

Специальность 30.05.01 Медицинская биохимия

Направленность (профиль) ОПОП - Медицинская биохимия

Форма обучения очная

Срок освоения ОПОП 6 лет

Кафедра физической культуры

При разработке рабочей программы учебной дисциплины (модуля) в основу положены:

- 1) ФГОС ВО по специальности 30.05.01 «Медицинская биохимия», утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации «11» августа 2016 г., приказ № 1013.
- 2) Учебного плана по специальности 30.05.01 «Медицинская биохимия», одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России «31» августа 2017 г., протокол № 6.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена:

Кафедрой Физической культуры «31» августа 2017 г. (протокол № 1)

Заведующий кафедрой В.В. Чайкин

Ученым советом педиатрического факультета «31» августа 2017г. (протокол №5а)

Председатель ученого совета факультета О.Н. Любезнова

Центральным методическим советом «31» августа 2017 г. (протокол № 1)

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

### **Разработчики:**

Старший преподаватель кафедры  
физической культуры В.П. Скорохватов

### **Рецензенты**

Заведующий кафедрой патофизиологии  
ФГБОУ ВО Кировского ГМУ Минздрава России,  
д.м.н., профессор

А.П. Спицин

Доцент кафедры физического  
воспитания ФГБОУ ВО ВятГУ, к.б.н.

М.С. Авдеева

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)	4
1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)	4
1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	4
1.4. Объекты профессиональной деятельности	4
1.5. Виды профессиональной деятельности	5
1.6. Формируемые компетенции выпускника	6
Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	8
Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	8
3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)	8
3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	10
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий	10
3.4. Тематический план лекций	10
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)	11
3.6. Самостоятельная работа обучающегося	23
3.7. Лабораторный практикум	23
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ	23
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)	23
4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	23
4.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	23
4.2.1. Основная литература	23
4.2.2. Дополнительная литература	23
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	24
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем	24
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	24
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)	25
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	26
Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	26

## **Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП**

### **1.1. Цель изучения дисциплины (модуля):**

Цель освоения учебной дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» состоит в содействии формированию общекультурных и профессиональных компетенций, ведению медицинской деятельности, формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры на примере баскетбола, использование баскетбола как средства сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля):**

- способствовать осуществлению мероприятий по формированию мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих;
- способствовать проведению мероприятий по гигиеническому воспитанию и профилактике заболеваний среди населения, созданию в медицинских организациях благоприятных условий для пребывания пациентов и трудовой деятельности медицинского персонала;
- способствовать формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление здоровья;
- способствовать обучению населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья;
- способствовать формированию физической культуры личности как неотъемлемой части профессионально-личностного развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, и самоорганизации здорового образа жизни посредством баскетбола;
- способствовать посредством баскетбола сохранению и укреплению здоровья за время обучения в вузе, формированию необходимых знаний, умений и навыков по ведению здорового образа жизни, активному участию в профилактических мероприятиях и использованию полученных знаний в повседневной жизни;
- способствовать посредством баскетбола повышению уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся с использованием методов и средств физической культуры для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:**

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» относится к блоку Б1.В Дисциплины вариативной части. Дисциплины по выбору.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины формируются при изучении дисциплин: Биология; Морфология: Анатомия человека, гистология, цитология; Физиология.

Является предшествующей для изучения дисциплин: Физическая культура и спорт; Гигиена человека и основы здорового образа жизни; Психология, педагогика.

### **1.4. Объекты профессиональной деятельности**

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших рабочую программу дисциплины (модуля), являются:

- физические лица (пациенты);
- совокупность физических лиц (популяции);

- совокупность медико-биохимических средств и технологий, направленных на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний.

### **1.5. Виды профессиональной деятельности**

Изучение данной дисциплины (модуля) направлено на подготовку к следующим видам профессиональной деятельности:

- медицинская деятельность.

## 1.6. Формируемые компетенции выпускника

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование у выпускника следующих компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенции)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			Оценочные средства	
			Знать	Уметь	Владеть	Для текущего контроля	Для промежуточной аттестации
1	2	3	4	5	6	7	
1.	ОК–6	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З1. Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У1. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В1. Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Собеседование, практические навыки.	Тест, собеседование, практические навыки.

## Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 час.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры									
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8	№ 9	№ 10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Практические занятия (ПЗ)	328	32	36	36	36	24	32	36	36	30	30
Вид промежуточной аттестации	экзамен										
	зачет	+	3		3		3		3		3
Общая трудоемкость (часы)	328	32	36	36	36	24	32	36	36	30	30
Зачетные единицы											

## Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

### 3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела
1	2	3	4
1.	ОК-6	Баскетбол	<p>1. «Техника безопасности на занятиях спортивными играми. История баскетбола, как вида спорта. Правила игры. Влияние баскетбола на двигательную активность человека. Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере баскетбола. Игра в баскетбол, как форма проведения активного отдыха» 2. «Освоение техники стоек и перемещений в баскетболе. Развитие ОФП. Подвижные игры с баскетбольным мячом»3. «Освоение техники владения баскетбольным мячом (ловля и передача). Закрепление техники стоек и перемещений в баскетболе. Развитие физических качеств»4. «Закрепление техники владения баскетбольным мячом (ловля и передача). Закрепление техники стоек и перемещений в баскетболе. Развитие физических качеств»5. «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом (ловля и передача). Совершенствование техники стоек и перемещений. Развитие СФП»6. «Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технике стоек и перемещений в баскетболе и элементов техники владения баскетбольным мячом (ловля и передача)» 7. «Собеседование. Сдача контрольных нормативов по технике стоек и перемещений в баскетболе и элементов техники владения баскетбольным мячом (ловля и передача)» 8. «Освоение техники перемещения в защите (стойки), использования рук в защитных стойках. Развитие ОФП» 9. «Освоение элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение). Закрепление техники перемещения в защите (стойки). Развитие СФП»10. «Закрепление элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение). Закрепление техники перемещения в защите (стойки). Развитие физических качеств»11. «Совершенствование техники перемещения в защите (стойки). Закрепление элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение). Развитие физических качеств»12. «Совершенствование техники перемещения в защите (стойки). Совершенствование элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение)»13. «Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технике перемещения в защите (стойки) и элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение)» 14. «Зачетное занятие. Теоретический тест. Собеседование. Сдача контрольных нормативов по технике перемещения в защите (стойки) и элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение)» 15. «Обучение технике перемещения в нападении (остановки, повороты). Совершенствование техники ведения без зрительного контроля. Развитие ОФП» 16. «Закрепление техники перемещения в нападении (остановки, повороты). Совершенствование техники владения мячом: ловли и передачи мяча в движении. Развитие СФП.» 17. «Совершенствование техники перемещения в нападении (остановки, повороты). Совершенствование техники передачи мяча в движении. Развитие физических качеств»18. «Освоение элементов техники владения баскетбольным мячом (броски): обучение броску мяча одной рукой.</p>

			<p>Совершенствование стойки баскетболиста, остановки прыжком, поворотов и ведения мяча. Развитие физических качеств» 19. «Закрепление элементов техники владения баскетбольным мячом (броски): обучение броску мяча после выполнения двух шагов. Развитие физических качеств»20. «Закрепление элементов техники владения баскетбольным мячом (броски): обучение технике штрафного броска, броски в движении в соревновательных условиях. Развитие физических качеств»21. «Совершенствование элементов техники владения баскетбольным мячом (броски). Развитие СФП» 22. «Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технике перемещения в нападении (остановки, повороты) и элементов техники владения баскетбольным мячом (броски)» 23. «Зачетное занятие. Теоретический тест. Собеседование. Сдача контрольных нормативов по технике перемещения в нападении (остановки, повороты) и элементов техники владения баскетбольным мячом (броски)» 24. «Освоение техники овладения мячом и противодействия: выполнение защитных действий в упрощённых условиях. Развитие ОФП» 25. «Закрепление техники овладения мячом и противодействия: обучение технике выбивания мяча во время атаки на кольцо. Развитие СФП» 26. «Совершенствование техники овладения мячом и противодействия: закрепление техники индивидуального отбора мяча. Развитие физических качеств» 27. «Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технике овладения мячом и противодействия» 28. «Зачетное занятие. Теоретический тест. Собеседование. Сдача контрольных нормативов по технике овладения мячом и противодействия» 29 «Тактика в нападении. Ознакомление с индивидуальными действиями атакующего, при активном противодействии. Развитие ОФП»30. «Тактика в нападении. Закрепление индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии. Развитие СФП»31. «Тактика в нападении. Совершенствование индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии. Тактика в защите: ознакомление с командными действиями в защите (прессинг)»32. «Тактика в защите: закрепление командных действий в защите (прессинг). Совершенствование индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии»33. «Совершенствование атакующих действий и командных действий при прессинге»34. «Зачетное занятие. Собеседование. Теоретический тест. Контрольный норматив на тактику командных взаимодействий: контрольная игра»</p>
--	--	--	--

### 3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин	
		1	
1	Физическая культура и спорт		+
2	Гигиена человека и основы здорового образа жизни		+
3	Психология, педагогика		+





		Развитие ОФП. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Изучение стоек баскетболиста (с мячом - для броска, для начала ведения, для передачи, универсальная, без мяча) и способов передвижений (с мячом, без мяча). Работа в парах и индивидуально. Упражнения: Выполнение стоек на месте, после движения по свистку, при получении мяча, эстафеты с переносом мяча, с передачами из рук в руки и др. Задания на развитие ОФП. Игры «Передай мяч», «Охотники и утки»										
3	1	Освоение техники владения баскетбольным мячом (ловля и передача). Закрепление техники стоек и перемещений в баскетболе. Развитие физических качеств.	ОРУ в движении, с мячами. Изучение техники владения баскетбольным мячом (ловля и передача). Упражнения в парах с одним мячом. Упражнения: передачи двумя руками от груди, 2 руками в пол, навесная передача («парашют»).	6									
4	1	Закрепление техники владения баскетбольным мячом (ловля и передача). Закрепление техники стоек и перемещений в баскетболе. Развитие физических качеств.	ОРУ в движении, стретчинг. Игра «Салки с мячом»: у каждого игрока мяч, человека нельзя осалить в случае, если он принял правильную стойку баскетболиста (меня задание – универсальная стойка, стойка для броска, для ведения, для передачи). Упражнения на закрепление техники выполнения передачи 2 руками от груди в парах. Разучивание передач одной рукой (правой и левой), передачи из-за головы.	6			2						
5	1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом (ловля и	ОРУ в движении и с мячами. Комплекс упражнений на совершенствование техники перемещений, с	4			4	2		4			





			<p>Упражнения в парах. «Перебежки» Задача нападающего не сделать пробежку, задача защитника, занять правильную позицию. «Салки с мячом», задание: на протяжении всей игры необходимо вести мяч. Индивидуальная работа с мячом, ведение на месте, низкое высокое, вокруг ноги, перевод, «полоскание» и т.д.</p>										
12	1	<p>Совершенствование техники перемещения в защите (стойки). Совершенствование элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение).</p>	<p>ОРУ в движении. Упражнение 5/5. Для нападающих и защитников. Работа в парах с двумя мячами. Выполнение ведения. Одноименно/разноименно, высокое/низкое ведение. Индивидуальные упражнения с мячом.</p>		4			4	2		4		
13	1	<p>Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технике перемещения в защите (стойки) и элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение).</p>	<p>ОРУ в движении. Совершенствование техники выполнения контрольных нормативов.</p>		2								
14	1	<p>Зачетное занятие. Теоретический тест. Собеседование. Сдача контрольных нормативов по технике перемещения в защите (стойки) и элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение).</p>	<p>Тест, состоящий из 30 вопросов по теории физической культуры, пройденной на учебных занятиях. Сдача комплексного контрольного норматива по баскетболу, согласно рекомендациям для ВУЗов.</p>		2								
15	1	<p>Обучение технике перемещения в нападении (остановки, повороты). Совершенствование техники</p>	<p>ОРУ в движении. Объяснение и показ способов остановки (двумя шагами и прыжком). Обучение остановке двумя шагами:</p>			10							

		<p>ведения без зрительного контроля. Развитие ОФП.</p>	<p>имитация шагов остановки с места, выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) по ориентирам, в целом после ходьбы. Выполнение разновидностей остановки двумя шагами по звуковому сигналу после передвижения бегом. Обучение остановке прыжком: имитация приема с места, выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой ног) по ориентирам (разметка площадки, отметки мелом и т.п.) после ходьбы. Чередование высокого и низкого ведения в движении с изменением направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки вперед и назад через мяч, прыжки через мяч с поворотом на 180, прыжки вверх со сменой положения ног в воздухе.</p>										
16	1	<p>Закрепление техники перемещения в нападении (остановки, повороты). Совершенствование техники владения мячом: ловли и передачи мяча в движении. Развитие СФП.</p>	<p>ОРУ в движении с мячами. Объяснение и показ способов поворота без мяча и с мячом, на месте и в движении. Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделением с подсчетом педагога. Выполнение поворотов на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед; поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п. Последовательное выполнение всех составных элементов поворота</p>			8		2	2		2		

			(вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение. Выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам. Выполнение разновидностей встречных передач мяча в движении в эстафетах и подвижных играх. Упражнения для развития СФП.										
17	1	<p>Совершенствование техники перемещения в нападении (остановки, повороты).</p> <p>Совершенствование техники передачи мяча в движении. Развитие физических качеств.</p>	<p>Бег, бег с остановкой прыжком, шагом, поворот плечом вперёд и назад после остановки. Стретчинг.</p> <p>Задание для совершенствования техники остановки игрока во время движения, передачи мяча в движении</p> <p>- передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону;</p> <p>- после встречной передачи партнера с отскоком от пола, выполненной с места по звуковому сигналу набегающего игрока.</p> <p>- после встречной передачи партнера по навесной, а затем по прямой траектории.</p> <p>Выполнение изучаемого приема в целом при движении занимающихся из встречных колонн:</p> <p>- передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков;</p> <p>- передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков.</p> <p>Выполнение разновидностей встречных передач мяча в движении в</p>			6	6	2	4		4		

			подвижных играх «Охота с мячом», «Запятной мячом», «Салки и мяч»										
18	1	Освоение элементов техники владения баскетбольным мячом (броски): обучение броску мяча одной рукой. Совершенствование стойки баскетболиста, остановки прыжком, поворотов и ведения мяча. Развитие физических качеств.	Комплекс ОРУ в движении. Бросок мяча с места одной рукой: мяч выносится из основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок, контролирует мяч сзади. Пальцы рук широко расставлены и направлены вверх; тыльная сторона кисти обращена к лицу; левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Правая нога выдвинута вперед (при броске правой рукой), ноги согнуты в коленях. Вес тела — на сзади стоящей ноге, взгляд направлен в цель; мяч посылается вперед вверх за счет выпрямления руки в локтевом суставе и сопровождается плавным разгибанием кисти; мяч должен уйти с кончиков пальцев. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Игрок сопровождает мяч, поднимаясь на носки.			10		4		2			
19	1	Закрепление элементов техники владения баскетбольным мячом (броски): обучение броску мяча после выполнения двух шагов. Развитие физических качеств.	ОРУ в движении. Броски мяча в кольцо после выполнения двух шагов. Обучающиеся делятся на две группы и строятся в 5-6 метрах справа от щита под углом 45°. У каждой группы — свой капитан. Капитан команды стоит в 3-4 метрах напротив щита и делает передачу выбегающему игроку под правую ногу. Тот, поймав мяч, ставит правую ногу на землю, делает короткий шаг левой и ею с силой отталкивается вверх, помогая прыжку					8					



			<p>взмахом согнутой правой ноги. В это же время мяч обеими руками поднимается вверх, перекладывается в правую руку, и в высшей точке движением кисти и пальцев вытянутой руки бросается в кольцо.</p> <p>Бросок мяча в движении после двух шагов выполнить по 20-30 раз каждому обучающемуся. То же повторить с левой стороны щита левой рукой.</p>										
20	1	<p>Закрепление элементов техники владения баскетбольным мячом (броски): обучение технике штрафного броска, броски в движении в соревновательных условиях. Развитие физических качеств.</p>	<p>ОРУ с мячами. Стретчинг.</p> <p>Объяснение и показ техники штрафного броска.</p> <p>Подводящие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-вынос мяча стоя с и.п. (мяч перед грудью, мяч у бедра п., л.);</li> <li>- полуприсед и прыжок вверх в положении выноса (следить, чтобы положение выноса мяча не менялось при движении вниз);</li> <li>-бросок над собой на вращение мяча и ловить мяч в положение выноса;</li> <li>-бросок в стену в направлении &gt; 60 градусов и ловить мяч в положение выноса (следить, чтобы мяч попадал в одну и ту же точку на стене);</li> <li>-бросок в кольцо по "сверхвысокой траектории" (ориентир - выше верхнего края щита)</li> </ul> <p>Броски из-под кольца (соревнования). Повторение подводящих упражнений. Игра «соперники».</p>				8						
21	1	<p>Совершенствование элементов техники владения баскетбольным мячом (броски). Развитие СФП.</p>	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Броски мяча под кольцом: обучающиеся делятся на 4 команды ,10 минут времени (по 5 на каждую сторону).</p>				6	4	8		4		

			По сигналу преподавателя команды начинают кидать мяч в кольцо, по истечению времени определяют, чья команда победила. Двусторонняя игра с включением штрафного броска. Упражнения на развитие СФП.										
22	1	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технике перемещения в нападении (остановки, повороты) и элементов техники владения баскетбольным мячом (броски).	ОРУ в движении. Совершенствование техники выполнения контрольных нормативов.				4		4				
23	1	Зачетное занятие. Теоретический тест. Собеседование. Сдача контрольных нормативов по технике перемещения в нападении (остановки, повороты) и элементов техники владения баскетбольным мячом (броски).	Тест, состоящий из 30 вопросов по теории физической культуры, пройденной на учебных занятиях. Сдача комплексного контрольного норматива по баскетболу, согласно рекомендациям для ВУЗов.				2		2				
24	1	Освоение техники овладения мячом и противодействия: выполнение защитных действий в упрощенных условиях. Развитие ОФП.	Бег с заданием. ОРУ в движении. Обучение выбиванию мяча из рук соперника. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте. То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении.							14			

			<p>То же, но после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.</p> <p>Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении.</p> <p>Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке:</p> <p>после собственного подбрасывания мяча вверх над головой;</p> <p>после навесной передачи партнера;</p> <p>после передачи-отскока мяча от щита.</p> <p>Игра.</p>										
25	1	<p>Закрепление техники овладения мячом и противодействия: обучение технике выбивания мяча во время атаки на кольцо. Развитие СФП.</p>	<p>Бег с заданием.</p> <p>Повторение и изучение новых упражнений.</p> <p>Выполнение приема в ситуации группового отбора: 2х1 и 3х1.</p> <p>Многочисленное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач» и т.п.; по команде педагога: «Замри!» — игрок с мячом прекращает движение и лишается права передавать его партнерам по команде, но может выполнять повороты на месте.</p> <p>То же, но при неограниченной активности нападающих и защитников.</p> <p>Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к нападающим действиям (по мере освоения техники игры).</p> <p>То же, но в условиях игрового противоборства в тренировочных упражнениях и учебных играх.</p> <p>Игра.</p>							12			

26	1	<p>Совершенствование техники овладения мячом и противодействия: закрепление техники индивидуального отбора мяча. Развитие физических качеств.</p>	<p>Подвижные игры. Стрейтчинг.          Обучение индивидуальному отбору мяча.          Объяснение и показ.          Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.          То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.          То же, что в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим:          после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча;          после собственного подбрасывания мяча нападающим вверх над собой, ловли его в прыжке и опускания до уровня груди или пояса;          после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит;          после прекращения игроком ведения мяча;          после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку.          Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.</p>							8	6		
27	1	<p>Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технике овладения мячом и противодействия.</p>	<p>ОРУ в движении.          Совершенствование техники выполнения контрольных нормативов.</p>								4		



		Совершенствование индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии.	Упражнения на использование изученных приёмов с активным защитником. Двухсторонняя игра с заданиями.										
33	1	Совершенствование атакующих действий и командных действий при прессинге.	ОРУ с мячами. Бросковые упражнения, двусторонняя игра с использованием разных видов зонной защиты.										4
34	1	Зачетное занятие. Собеседование. Теоретический тест. Контрольный норматив на тактику командных взаимодействий: контрольная игра.	Собеседование. Тест, состоящий из 30 вопросов по теории физической культуры, пройденной на учебных занятиях. Сдача комплексного контрольного норматива по баскетболу, согласно рекомендациям для ВУЗов.										2
<b>Итого:</b>				<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

**3.6. Самостоятельная работа обучающегося** - не предусмотрено учебным планом.

**3.7. Лабораторный практикум** - не предусмотрено учебным планом.

**3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ**- не предусмотрено учебным планом.

#### **Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)**

**4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю):**

Самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине не предусмотрено учебным планом. Методические указания по освоению дисциплины представлены в приложении А.

**4.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

##### **4.2.1. Основная литература**

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Баскетбол в вузе: Учебное пособие для студентов.	Преснецов О.Г.	2010, Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА»	37	ЭБС Кировского ГМУ
2.	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

##### **4.2.2. Дополнительная литература**

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА»	90	ЭБС Кировского ГМУ
2.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3.	Теория и методика физической	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	-

	культуры и спорта.				
--	--------------------	--	--	--	--

#### **4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. [http://pculture.ru/sekcii/basketball/video\\_basketball/](http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/)
2. <http://basketball-training.org.ua>

#### **4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем**

В учебном процессе используется лицензионное программное обеспечение:

1. Договор MicrosoftOffice (версия 2003) №0340100010912000035\_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный),
2. Договор MicrosoftOffice (версия 2007) №0340100010913000043\_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),
3. Договор MicrosoftOffice (версия 2010) № 340100010914000246\_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный).
4. Договор Windows (версия 2003) №0340100010912000035\_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный)
5. Договор Windows (версия 2007) №0340100010913000043\_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),
6. Договор Windows (версия 2010) № 340100010914000246\_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный),
7. Договор Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 100-149 Node 1 year Educational Renewal License от 03.07.2017, лицензии 273\620В-МУ\05\2017 (срок действия – 1 год),
8. Медицинская информационная система (КМИС) (срок действия договора - бессрочный),
9. Автоматизированная система тестирования Indigo Договор № Д53783/2 от 02.11.2015 (срок действия бессрочный, 1 год технической поддержки),
10. ПО FoxitPhantomPDF Стандарт, 1 лицензия, бессрочная, дата приобретения 05.05.2016 г.

Обучающиеся обеспечены доступом (удаленным доступом) к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

- 1) Научная электронная библиотека e-LIBRARY. Режим доступа: <http://www.e-library.ru/>.
- 2) Справочно-поисковая система Консультант Плюс – ООО «КонсультантКиров».
- 3) «Электронно-библиотечная система Кировского ГМУ». Режим доступа: <http://elib.kirovgma.ru/>.
- 4) ЭБС «Консультант студента» - ООО «ИПУЗ». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru>.
- 5) ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - ООО «НексМедиа». Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>.
- 6) ЭБС «Консультант врача» - ООО ГК «ГЭОТАР». Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/>
- 7) ЭБС «Айбукс» - ООО «Айбукс». Режим доступа: <http://ibooks.ru>.

#### **4.5 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

В процессе преподавания дисциплины используются следующие специальные помещения:

- *аудитории для проведения практических занятий – спортивный зал «Газпром» (г. Киров, ул. И.Попова, 13а);*
- *учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций - каб. №121, 122, 123-Ц, ул. К.Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс;*
- *учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный зал «Газпром» (г. Киров, ул. И.Попова, 13а); каб. № 117, ул. К.Маркса, 112, физкультурно –*



оздоровительный комплекс;

- помещения для самостоятельной работы - читальный зал библиотеки г. Киров, ул. К.Маркса, 137 (1 корпус).

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: спортивный зал «Газпром» (г. Киров, ул. И.Попова, 13а); каб. №130-Ц, ул. К.Маркса, 112, физкультурно – оздоровительный комплекс.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

## **Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу.

Основное учебное время выделяется на освоение практических умений.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине выступают практические занятия.

При проведении учебных занятий кафедра обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (путем проведения групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализа ситуаций и имитационных моделей, преподавания дисциплины (модуля) в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

При изучении элективной дисциплины (модуля) обучающимся необходимо освоить практические умения по физической культуре и спорту (Баскетбол).

### **Практические занятия:**

Практические занятия по дисциплине проводятся с целью приобретения практических навыков в области физической культуры и спорта (Баскетбол).

Практические занятия организуются во фронтальной форме, с подключением групповых и индивидуальных форм обучения в виде индивидуальных и групповых тренингов, спортивных и подвижных игр, игрового проектирования, решения проблемных задач, демонстрации физических упражнений и использования наглядных пособий, решения ситуационных задач, ответов на тестовые задания, разбора игровых ситуаций и техники выполнения движений.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, отвечающих требованиям техники безопасности при проведении соответствующих разделов дисциплины и необходимым требованиям по их изучению.

Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр в установленные деканатом сроки к практическим занятиям не допускаются. После медицинского осмотра определяется уровень физической нагрузки, допустимый для обучающегося (согласно установленной медицинской группы).

По каждому разделу элективной дисциплины (модуля) по темам практических занятий разработаны «Методические указания для преподавателей по проведению практических занятий по элективной дисциплине (модулю) физическая культура и спорт. Баскетбол».

Работа обучающегося в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

Исходный уровень умений обучающихся определяется тестированием технической и физической подготовленности, текущий контроль усвоения предмета определяется устным опросом в ходе занятий, при решении типовых ситуационных задач, сдаче контрольных нормативов по технической и физической подготовленности и ответах на тестовые задания.

В конце изучения элективной дисциплины (модуля) проводится промежуточный контроль знаний с использованием тестового контроля, решением ситуационных задач, сдачей контрольных нормативов по уровню физической и технической подготовки.

Критерием успешности освоения учебного материала является соответствие обучающегося «балльно-рейтинговой системе контроля качества обучения по элективной дисциплине (модулю) физическая культура и спорт. Баскетбол». Для получения зачета (промежуточной аттестации)

обучающемуся необходимо набирать 100 баллов в каждом семестре. Учитываются:

1. посещаемость занятий студентом;
2. решение контрольного теста;
3. соответствие студентом нормативам технической, тактической и физической подготовленности;
4. участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях проводимых кафедрой физической культуры;
5. занятия в спортивных секциях спортивного клуба «Университет».

При изучении дисциплины используются следующие формы практических занятий:

- семинар-дискуссия по теме «Техника безопасности на занятиях спортивными играми. История баскетбола, как вида спорта. Правила игры. Влияние баскетбола на двигательную активность человека. Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере баскетбола. Игра в баскетбол, как форма проведения активного отдыха»

- учебно-ролевая игра по теме «Освоение техники стоек и перемещений в баскетболе. Развитие ОФП. Подвижные игры с баскетбольным мячом»

## **Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) (приложение А)**

Изучение дисциплины следует начинать с проработки данной рабочей программы, методических указаний, прописанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Основной формой промежуточного контроля и оценки результатов обучения по дисциплине является зачет. На зачете обучающиеся должны продемонстрировать не только теоретические знания, но и практические навыки, полученные на практических занятиях.

Постоянная активность на занятиях, готовность ставить и обсуждать актуальные проблемы дисциплины - залог успешной работы и положительной оценки.

Подробные методические указания к практическим занятиям по каждой теме дисциплины представлены в приложении А.

## **Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (приложение Б)**

Оценочные средства – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ОС как система оценивания состоит из следующих частей:

1. Перечня компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
2. Показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.
3. Типовых контрольных заданий и иных материалов.
4. Методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении Б.

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кировский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

## Приложение А к рабочей программе дисциплины (модуля)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.

**БАСКЕТБОЛ»**

Специальность 30.05.01 Медицинская биохимия

Направленность (профиль) ОПОП - Медицинская биохимия  
(очная форма обучения)

### Раздел 1. БАСКЕТБОЛ

**Тема 1.1: Техника безопасности на занятиях спортивными играми. История баскетбола, как вида спорта. Правила игры. Влияние баскетбола на двигательную активность человека. Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере баскетбола. Игра в баскетбол, как форма проведения активного отдыха.**

**Цель:** Охарактеризовать баскетбол как вид спорта и средство физической культуры.

**Задачи:**

1. Ознакомить с техникой безопасности при занятиях баскетболом, историей баскетбола, правилами игры.
2. Рассмотреть применение средств и методов развития физических качеств человека на примере баскетбола.
3. Обучить начальным навыкам индивидуальных действий в баскетболе.
4. Изучить влияние баскетбола на двигательную активность человека.
5. Сформировать представление об игре в баскетбол, как форме проведения активного отдыха.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники безопасности при занятиях баскетболом, истории баскетбола, правил игры.

**Обучающийся должен уметь:** применять средства и методы развития физических качеств человека на примере баскетбола.

**Обучающийся должен владеть:** начальными навыками индивидуальных действий в баскетболе.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

#### 1. Задания для групповой работы

ОРУ с мячами. Игры на развитие физических качеств, с рваным ритмом и с изменением направлений, игры с мячом.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

## **Тема 1.2: Освоение техники стоек и перемещений в баскетболе. Развитие ОФП. Подвижные игры с баскетбольным мячом.**

**Цель:** Освоить технику стоек и перемещений в баскетболе.

**Задачи:**

1. Рассмотреть значение индивидуальных действий в баскетболе.
2. Обучить начальным навыкам индивидуальных действий в баскетболе (стойки, перемещения).
3. Изучить стойки баскетболиста и способы передвижения.
4. Сформировать представление о баскетболе как средстве развития общей физической подготовки.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники стоек и перемещений в баскетболе.

**Обучающийся должен уметь:** применять средства и методы развития ОФП на примере баскетбола.

**Обучающийся должен владеть:** начальными навыками индивидуальных действий в баскетболе (стойки, перемещения)

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Изучение стоек баскетболиста (с мячом - для броска, для начала ведения, для передачи, универсальная, без мяча) и способов передвижений (с мячом, без мяча).

**2. Задания для групповой работы**

- Упражнения: выполнение стоек на месте, после движения по свистку, при получении мяча, эстафеты с переносом мяча, с передачами из рук в руки и др.

- Задания на развитие ОФП.

- Игры «Передай мяч», «Охотники и утки».

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С.

Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

### **Тема 1.3: Освоение техники владения баскетбольным мячом (ловля и передача). Закрепление техники стоек и перемещений в баскетболе. Развитие физических качеств.**

**Цель:** Ознакомить с техникой владения баскетбольным мячом (ловля и передача).

**Задачи:**

1. Рассмотреть значение техники владения баскетбольным мячом (ловля и передача).
2. Обучить начальным навыкам владения баскетбольным мячом (ловля и передача).
3. Изучить виды и способы ловли и передачи мяча.
4. Сформировать представление о баскетболе как средстве развития физических качеств.
5. Закрепить технику стоек и перемещений в баскетболе.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники ловли и передачи мяча в баскетболе.

**Обучающийся должен уметь:** применять средства и методы развития физических качеств на примере баскетбола.

**Обучающийся должен владеть:** начальными навыками индивидуальных действий в баскетболе (стойки, перемещения)

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Изучение техники владения баскетбольным мячом (ловля и передача). Закрепление техники стоек и перемещений в баскетболе.

**2. Задания для групповой работы**

- Упражнения в парах с одним мячом.
- Упражнения: передачи двумя руками от груди, 2 руками в пол, навесная передача («парашют»).
- Упражнения на развитие физических качеств.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

### **Тема 1.4: Закрепление техники владения баскетбольным мячом (ловля и передача). Закрепление техники стоек и перемещений в баскетболе. Развитие физических качеств.**

**Цель:** Закрепить ранее изученный материал.

**Задачи:**

1. Рассмотреть совместное применение техники ловли и передачи мяча и техники стоек и перемещений в баскетболе.
2. Обучить технике ловли и передачи мяча.
3. Сформировать представление о баскетболе как средстве развития физических качеств.
4. Закрепить технику стоек и перемещений в баскетболе, технику ловли и передачи мяча.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники ловли и передачи мяча, техники стоек и перемещений в баскетболе.

**Обучающийся должен уметь:** применять средства и методы развития физических качеств на примере баскетбола.

**Обучающийся должен владеть:** техникой ловли и передачи мяча, техникой стоек и перемещений в баскетболе.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Закрепление техники владения баскетбольным мячом (ловля и передача). Закрепление техники стоек и перемещений в баскетболе. Игра «Салки с мячом»: у каждого игрока мяч, человека нельзя осалить в случае, если он принял правильную стойку баскетболиста (меняя задание – универсальная стойка, стойка для броска, для ведения, для передачи).

**2. Задания для групповой работы**

- Упражнения на закрепление техники выполнения передачи 2 руками от груди в парах.

- Упражнения на закрепление техники выполнения передач одной рукой (правой и левой), передач из-за головы.

- Упражнения на развитие физических качеств.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.5: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом (ловля и передача). Совершенствование техники стоек и перемещений. Развитие СФП.**

**Цель:** Совершенствование ранее изученного материала.

**Задачи:**

1. Рассмотреть значение специальной физической подготовки в баскетболе.
2. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча.
3. Совершенствовать технику стоек и перемещений в баскетболе.
4. Сформировать представление о специальной физической подготовке.
5. Развивать СФП.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники ловли и передачи мяча, техники стоек и перемещений в баскетболе.

**Обучающийся должен уметь:** применять средства и методы развития специальной физической подготовки.

**Обучающийся должен владеть:** техникой ловли и передачи мяча, техникой стоек и перемещений в баскетболе.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Совершенствование техники стоек и перемещений в баскетболе.

## **2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ в движении и с мячами.
- Комплекс упражнений на совершенствование техники перемещений, с резкими остановками и сменами движений, игры «Коршун», «Охотники и утки».
- Челночный бег 7\*4+14\*4.
- Задание на выполнение передач и ловли мяча. В парах, на скорость и на количество (кто быстрее сделает 30 передач, кто больше за 1 минуту и т.д.)

### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

### **Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

## **Тема 1.6: Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технике стоек и перемещений в баскетболе и элементов техники владения баскетбольным мячом (ловля и передача).**

**Цель:** Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### **Задачи:**

1. Рассмотреть перечень контрольных нормативов.
2. Обучить правильному выполнению контрольных нормативов.
3. Сформировать представление о важности правильного выполнения контрольных нормативов.
4. Развивать СФП.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники ловли и передачи мяча, техники стоек и перемещений в баскетболе.

**Обучающийся должен уметь:** применять приобретенные физические навыки при сдаче контрольных нормативов.

**Обучающийся должен владеть:** техникой ловли и передачи мяча, техникой стоек и перемещений в баскетболе.

### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1.. Практическая работа.** Технические нормативы: 1. Передача мяча двумя руками от груди в парах. 2. Передача мяча одной рукой (правой и левой) в парах. 3. Передача мяча в движении приставными шагами. 4. Передача мяча в движении спиной вперед. 5. Навесная передача, ускорение, ловля мяча, остановка и выполнение стойки для броска.

## **2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ в движении.
- Совершенствование техники выполнения контрольных нормативов.

### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

### **Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.
  2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.
- Дополнительная:
1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.
  2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
  3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.7: Собеседование. Сдача контрольных нормативов по технике стоек и перемещений в баскетболе и элементов техники владения баскетбольным мячом (ловля и передача).**

**Цель:** Сдача контрольных нормативов.

**Задачи:**

1. Ознакомить с критериями оценки практического тестирования.
2. Выполнить технические нормативы.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники ловли и передачи мяча, техники стоек и перемещений в баскетболе.

**Обучающийся должен уметь:** применять приобретенные физические навыки при сдаче контрольных нормативов.

**Обучающийся должен владеть:** техникой ловли и передачи мяча, техникой стоек и перемещений в баскетболе

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Собеседование:**

1. История баскетбола в мире, России и ПМР.
2. Правило – площадка и оборудование.
3. Правила игры с мячом.
4. Время игры. Замены и тайм-ауты.
5. Начало игры. Счёт игры.
6. Спорный мяч. Правило поочередного владения мячом.
7. Правила 3, 5, 8, 24 секунд.
8. Правило – фолы: определение, наказание.
9. Правила выполнения штрафных бросков.
10. Правило – судьи: их права и обязанности.
11. Техника перемещений, остановок и поворотов, баскетбольные стойки в нападении и защите.
12. Техника ловли и передач мяча (способы, фазовый анализ).
13. Техника ведения мяча.
14. Техника броска мяча (способы, фазовый анализ).
15. Техника овладения мячом в защите: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.
16. Индивидуальные тактические действия в нападении.
17. Индивидуальные тактические действия в защите.
18. Групповые взаимодействия в нападении.



19. Групповые взаимодействия в защите.
20. Командные действия в нападении (виды и основные характеристики).
21. Командные действия в защите (варианты и их характеристика).

## **2. Практическая работа.**

Сдача технических нормативов: 1. Передача мяча двумя руками от груди в парах. 2. Передача мяча одной рукой (правой и левой) в парах. 3. Передача мяча в движении приставными шагами. 4. Передача мяча в движении спиной вперёд. 5. Навесная передача, ускорение, ловля мяча, остановка и выполнение стойки для броска.

## **3. Задания для групповой работы**

Сдача технических нормативов:

- *Передача мяча двумя руками от груди в парах.* Обучающиеся становятся в пары лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров в стойку для передачи мяча двумя руками от груди, у каждого мяч. Заранее обговаривается, кто какую выполняет передачу мяча. По первому свистку начинают одновременно выполнять передачи мяча через пол и по воздуху, и в зависимости от передачи менять стойки для ловли мяча. По второму свистку те, кто передавал мяч по воздуху, начинают передавать через пол и наоборот.

- *Передача мяча одной рукой (правой и левой) в парах.* Обучающиеся становятся в пары лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров в стойку для передачи мяча одной рукой, у каждого мяч в правой руке. По первому свистку одновременно начинают передачу мяча одной рукой по высокой траектории. По второму свистку меняется стойка, выполняются передачи левой рукой.

- *Передача мяча в движении приставными шагами.* Обучающиеся становятся в пары лицом друг к другу на расстоянии 1,5-2 метра в стойку для передачи мяча двумя руками от груди, у одного мяч. По свистку начинают выполнять движение приставными шагами с передачей мяча. По каждому следующему свистку меняется способ передачи мяча.

- *Передача мяча в движении спиной вперёд.* Обучающиеся становятся в пары лицом друг к другу на расстоянии 1,5-2 метра в стойку для передачи мяча двумя руками от груди, у одного мяч. По свистку начинают выполнять движение лёгким бегом с передачей мяча. По каждому следующему свистку меняется способ передачи мяча.

- *Навесная передача, ускорение, ловля мяча, остановка и выполнение стойки для броска.* Обучающийся становится налицевую сторону площадки в стойку для выполнения навесной передачи. По свистку выполняет передачу по высокой траектории, выполняет ускорение и ловит мяч, после выполняет остановку и стойку для броска.

## **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

## **Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.8: Освоение техники перемещения в защите (стойки), использования рук в защитных стойках. Развитие ОФП.**

**Цель:** Освоить элементы техники перемещения в защите.

**Задачи:**

1. Рассмотреть значение перемещения в защите.
2. Обучить элементам техники перемещения в защите.
3. Изучить виды защитных стоек.
4. Сформировать представление о баскетболе как средстве развития общей физической подготовки.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники перемещения в защите (стойки).

**Обучающийся должен уметь:** применять средства и методы развития ОФП на примере баскетбола.

**Обучающийся должен владеть:** начальными навыками перемещения в защите.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Изучение стойки защитника. Низкая, средняя и высокая.

Изучение активной и пассивной работы рук в защитных стойках в зависимости от степени угрозы кольцу.

**2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ с мячами, стретчинг.
- «Пятнашки в парах»: играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера – нападающие, вторые – защитники.
- «Змейка» из фишек с использованием всех видов защитных стоек.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.9: Освоение элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение). Закрепление техники перемещения в защите (стойки). Развитие СФП.**

**Цель:** Освоить элементы техники владения баскетбольным мячом (ведение).

**Задачи:**

1. Рассмотреть значение ведения мяча.
2. Обучить элементам техники ведения мяча.
3. Изучить способы ведения мяча.
4. Закрепить технику перемещения в защите (стойки).
5. Развивать СФП.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы ведения мяча.

**Обучающийся должен уметь:** применять средства и методы развития СФП.

**Обучающийся должен владеть:** начальными навыками техники ведения мяча.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Изучение разновидностей ведения мяча. Изучение перевода перед собой.

**2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ с мячами.
- Упражнения для укрепления кисти и улучшения чувства мяча (набивания в стену, передачи вокруг себя, головы, ноги, восьмерки, качение мяча по полу, с препятствиями).
- Упражнения индивидуально с мячом.
- Отработка ведения, правой / левой рукой, смена рук. Упражнение «Змейка» - смена рук переводом перед собой около фишки.
- Отработка передач, с пассивным защитником. Правильная работа рук.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.10: Закрепление элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение). Закрепление техники перемещения в защите (стойки). Развитие физических качеств.**

**Цель:**Закрепить ранее изученный материал.

**Задачи:**

1. Закрепить элементы техники владения баскетбольным мячом (ведение).
2. Закрепить технику перемещения в защите (стойки).
3. Совершенствовать ранее приобретённые навыки.
4. Развивать физические качества.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы ведения мяча и защитных стоек.

**Обучающийся должен уметь:** применять различные виды ведения мяча и защитных стоек в зависимости от ситуации.

**Обучающийся должен владеть:** начальными навыками ведения и перемещения в защите.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Закрепление элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение). Закрепление техники перемещения в защите (стойки).

**2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ. «Змейка» - смена рук переводом перед собой около фишки. Стретчинг.
- Упражнения в тройках на отработку защитных стоек и перемещений в баскетболе (изученный материал первого семестра). Упражнения на ведение мяча в движении.
- Легкий кросс в виде челночного бега, с интервальными элементами – остановки в правильных стойках, прыжки, перемещения спиной, боком подскоками и приставным шагом, перемещения с семенящим бегом и т.д.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

### **Рекомендуемая литература:**

#### **Основная:**

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

#### **Дополнительная:**

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

### **Тема 1.11: Совершенствование техники перемещения в защите (стойки). Закрепление элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение). Развитие физических качеств.**

**Цель:**Закрепить технику ведения мяча.

#### **Задачи:**

1. Изучить упражнения для закрепления техники ведения мяча.
2. Закрепить технику ведения мяча.
3. Совершенствовать технику перемещения в защите (стойки).
4. Развивать физические качества.
5. Сформировать представление о технике ведения мяча и перемещения в защите в игровых условиях.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы ведения мяча и защитных стоек.

**Обучающийся должен уметь:** применять различные виды ведения мяча и защитных стоек в зависимости от ситуации.

**Обучающийся должен владеть:** начальными навыками ведения и перемещения в защите.

#### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.**Совершенствование техники перемещения в защите (стойки). Закрепление элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение).

#### **2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ со скакалкой.

- Упражнения на совершенствование техники защитной стойки: «Защити игрока» по типу «КОРШУН» в тройках. Упражнения в 5/5, нападающие совершенствуют технику ведения с пассивной защитой, защитники учатся принимать решения и занимать правильную защитную стойку.

- Упражнения в парах. «Перебежки» Задача нападающего не сделать пробежку, задача защитника, занять правильную позицию.

- «Салки с мячом», задание: на протяжении всей игры необходимо вести мяч. Индивидуальная работа с мячом, ведение на месте, низкое высокое, вокруг ноги, перевод, «полоскание» и т.д.

#### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

### **Рекомендуемая литература:**

#### **Основная:**

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

### **Тема 1.12: Совершенствование техники перемещения в защите (стойки). Совершенствование элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение).**

**Цель:** Совершенствование ранее изученного материала.

**Задачи:**

1. Рассмотреть значение упражнений для совершенствования техники ведения мяча.
2. Изучить упражнения для совершенствования техники ведения мяча.
3. Совершенствовать технику перемещения в защите и ведения мяча.
4. Развивать СФП.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы ведения мяча и защитных стоек.

**Обучающийся должен уметь:** применять различные виды ведения мяча и защитных стоек в зависимости от ситуации.

**Обучающийся должен владеть:** техникой ведения мяча и перемещения в защите.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Совершенствование техники перемещения в защите (стойки).

Совершенствование элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение).

**2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ в движении.
- Упражнение 5/5. Для нападающих и защитников.
- Работа в парах с двумя мячами. Выполнение ведения. Одноименно/разноименно, высокое/низкое ведение.
- Индивидуальные упражнения с мячом.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

### **Тема 1.13: Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технике перемещения в защите (стойки) и элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение).**

**Цель:** Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

**Задачи:**

1. Рассмотреть перечень контрольных нормативов.
2. Обучить правильному выполнению контрольных нормативов.
3. Сформировать представление о важности правильного выполнения контрольных нормативов.
4. Развивать СФП.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники перемещения в защите (стойки) и элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение).

**Обучающийся должен уметь:** применять приобретенные физические навыки при сдаче контрольных нормативов.

**Обучающийся должен владеть:** техникой ведения мяча и перемещения в защите.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Технические нормативы: 1. Ведение змейкой с переводом мяча перед собой. 2. Обвод защитника. 3. Зигзагообразное ведение мяча с противодействием защитника.

**2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ в движении.

- Совершенствование техники выполнения контрольных нормативов.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.14: Зачётное занятие. Теоретический тест. Собеседование. Сдача контрольных нормативов по технике перемещения в защите (стойки) и элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение).**

**Цель:** Сдача теоретического теста и контрольных нормативов. Оценка знаний, умений, навыков и контроль результатов освоения дисциплины.

**Задачи:**

1. Ознакомить с критериями оценки теоретического и практического тестирования.
2. Сдать теоретическое тестирование.
3. Выполнить технические нормативы.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники перемещения в защите (стойки) и элементов техники владения баскетбольным мячом (ведение). Ответы на теоретические тесты.

**Обучающийся должен уметь:** применять приобретенные физические навыки при сдаче контрольных нормативов.

**Обучающийся должен владеть:** техникой ведения мяча и перемещения в защите.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Собеседование:**

22. История баскетбола в мире, России и ПМР.
23. Правило – площадка и оборудование.

24. Правила игры с мячом.
25. Время игры. Замены и тайм-ауты.
26. Начало игры. Счёт игры.
27. Спорный мяч. Правило поочерёдного владения мячом.
28. Правила 3, 5, 8, 24 секунд.
29. Правило – фолы: определение, наказание.
30. Правила выполнения штрафных бросков.
31. Правило – судьи: их права и обязанности.
32. Техника перемещений, остановок и поворотов, баскетбольные стойки в нападении и защите.
33. Техника ловли и передач мяча (способы, фазовый анализ).
34. Техника ведения мяча.
35. Техника броска мяча (способы, фазовый анализ).
36. Техника овладения мячом в защите: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.
37. Индивидуальные тактические действия в нападении.
38. Индивидуальные тактические действия в защите.
39. Групповые взаимодействия в нападении.
40. Групповые взаимодействия в защите.
41. Командные действия в нападении (виды и основные характеристики).
42. Командные действия в защите (варианты и их характеристика).

**2. Практическая работа.** Решение теоретического теста, состоящего из 30 вопросов по теории физической культуры (история и правила баскетбола), пройденной на учебных занятиях.

Примеры тестовых заданий:

1. Размер баскетбольного щита:

- а) 1,8 x 1,05 м
- б) 2 x 1,4 м
- в) 1,8 x 1,5 м
- г) 2 x 2 м

2. Диаметр центрального круга площадки:

- а) 2 м
- б) 3 м
- в) 3,6 м
- г) 3,5 м

3. Во время игры в баскетбол игроки применяют в защите низкую, среднюю и высокую стойки.

Низкая стойка применяется, когда нападающий находится от защитника на расстоянии:

- а) 5 метров
- б) 3 метра
- в) 2 метра
- г) 1 метр

Ответы: 1-а; 2-в; 3-г.

Сдача технических нормативов: 1. Ведение змейкой с переводом мяча перед собой. 2. Обвод защитника. 3. Зигзагообразное ведение мяча с противодействием защитника.

### **3. Задания для групповой работы**

Сдача технических нормативов:

- *Ведение змейкой с переводом мяча перед собой.* По свистку обучающийся начинает движение с ведением мяча, оббегая расставленные фишки и меняя руку ведущую мяч переводом перед собой.

- *Обвод защитника.* На место фишек становятся обучающиеся в защитную стойку, ноги не

двигаются, руками создаётся угроза. По свистку обучающийся начинает движение с ведением мяча, оббегая защитников с переводом перед собой без потери мяча. Защитники меняют стойку в зависимости от ведения.

- *Зигзагообразное ведение мяча с противодействием защитника.* Обучающиеся становятся в пары лицом друг к другу на расстоянии 2-3 шагов, один с мячом второй в защитной стойке. По свистку обучающиеся одновременно начинают движение. Один начинает зигзагообразное ведение мяча и меняет ведение в зависимости от угрозы защитника. Второй начинает движение в защитной стойке и меняет стойку в зависимости от изменения ведения.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.15: Обучение технике перемещения в нападении (остановки, повороты). Совершенствование техники ведения без зрительного контроля. Развитие ОФП.**

**Цель:** Обучение технике перемещения в нападении (остановки, повороты).

**Задачи:**

1. Рассмотреть значение техники перемещения в нападении (остановки, повороты).
2. Обучить элементам техники перемещения в нападении (остановки, повороты).
3. Изучить виды остановок и поворотов в нападении.
4. Совершенствовать ведение мяча.
5. Развивать ОФП.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники перемещения в нападении (остановки, повороты).

**Обучающийся должен уметь:** применять средства и методы развития ОФП на примере баскетбола.

**Обучающийся должен владеть:** начальными навыками техники перемещения в нападении (остановки, повороты).

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Обучение технике перемещения в нападении (остановки, повороты). Совершенствование техники ведения без зрительного контроля.

**2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ в движении.

- Объяснение и показ способов остановки (двумя шагами и прыжком). Обучение остановке двумя шагами: имитация шагов остановки с места, выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) по ориентирам, в целом после ходьбы. Выполнение разновидностей остановки двумя шагами по звуковому сигналу после передвижения бегом. Обучение остановке прыжком: имитация приема с места, выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой ног) по ориентирам (разметка площадки, отметки мелом и т.п.) после ходьбы.



- Чередование высокого и низкого ведения в движении с изменением направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей.

- Упражнения на развитие прыгучести: прыжки вперед и назад через мяч, прыжки через мяч с поворотом на 180, прыжки вверх со сменой положения ног в воздухе.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.16: Закрепление техники перемещения в нападении (остановки, повороты). Совершенствование техники владения мячом: ловли и передачи мяча в движении. Развитие СФП.**

**Цель:**Закрепление техники перемещения в нападении (остановки, повороты).

**Задачи:**

1. Закрепить технику перемещения в нападении (остановки, повороты).
2. Совершенствовать технику владения мячом.
3. Изучить способы остановок и поворотов в нападении в зависимости от ситуации.
4. Развивать СФП.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники перемещения в нападении (остановки, повороты).

**Обучающийся должен уметь:** применять технику перемещения в нападении (остановки, повороты) в зависимости от ситуации.

**Обучающийся должен владеть:** начальными навыками техники перемещения в нападении (остановки, повороты).

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.**Закрепление техники перемещения в нападении (остановки, повороты). Совершенствование техники владения мячом: ловли и передачи мяча в движении.

**2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ в движении с мячами.

- Объяснение и показ способов поворота без мяча и с мячом, на месте и в движении.

- Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога. Выполнение поворотов на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед; поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п. Последовательное выполнение всех составных элементов поворота (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение. Выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам.

- Выполнение разновидностей встречных передач мяча в движении в эстафетах и подвижных играх.

- Упражнения для развития СФП.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.17: Совершенствование техники перемещения в нападении (остановки, повороты). Совершенствование техники передачи мяча в движении. Развитие физических качеств.**

**Цель:** Совершенствование ранее изученного материала.

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику перемещения в нападении (остановки, повороты).
2. Совершенствовать технику передачи мяча в движении.
3. Изучить совместное применение техники перемещения в нападении и передачи мяча в движении.
4. Сформировать представление о важности совместного применения техники перемещения в нападении и передачи мяча в движении.
5. Развивать физические качества.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы совместного применения техники перемещения в нападении и передачи мяча в движении.

**Обучающийся должен уметь:** применять технику перемещения в нападении и передачи мяча в движении в зависимости от ситуации.

**Обучающийся должен владеть:** техникой перемещения в нападении и передачи мяча в движении.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Совершенствование техники перемещения в нападении (остановки, повороты). Совершенствование техники передачи мяча в движении.

**2. Задания для групповой работы:**

- Бег, бег с остановкой прыжком, шагом, поворот плечом вперед и назад после остановки. Стретчинг.

- Задание для совершенствования техники остановки игрока во время движения, передачи мяча в движении:

1) передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двушажного разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону;

2) после встречной передачи партнера с отскоком от пола, выполненной с места по звуковому сигналу набегающего игрока.

3) после встречной передачи партнера по навесной, а затем по прямой траектории.

- Выполнение изучаемого приема в целом при движении занимающихся из встречных колонн:

1) передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков;

2) передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков.

- Выполнение разновидностей встречных передач мяча в движении в подвижных играх «Охота с мячом», «Запятнай мячом», «Салки и мяч».

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.18: Освоение элементов техники владения баскетбольным мячом (броски): обучение броску мяча одной рукой. Совершенствование стойки баскетболиста, остановки прыжком, поворотов и ведения мяча. Развитие физических качеств.**

**Цель:** Освоение элементов техники владения баскетбольным мячом (броски).

**Задачи:**

1. Рассмотреть значение броска мяча одной рукой.
2. Обучить элементам техники владения баскетбольным мячом (броски).
3. Изучить бросок мяча одной рукой.
4. Сформировать представление о технике выполнения броска одной рукой.
5. Развивать физические качества.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы элементов техники владения баскетбольным мячом (броски).

**Обучающийся должен уметь:** применять средства и методы развития физических качеств на примере баскетбола.

**Обучающийся должен владеть:** начальными навыками владения баскетбольным мячом (броски).

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Обучение броску мяча одной рукой.

**2. Задания для групповой работы:**

- Комплекс ОРУ в движении.

- Бросок мяча с места одной рукой: мяч выносится из основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок, контролирует мяч сзади. Пальцы рук широко расставлены и направлены вверх; тыльная сторона кисти обращена к лицу; левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Правая нога выдвинута вперед (при броске правой рукой), ноги согнуты в коленях. Вес тела — на сзади стоящей ноге, взгляд направлен в цель; мяч посылается вперед вверх за счет выпрямления руки в локтевом суставе и сопровождается плавным разгибанием кисти; мяч должен уйти с кончиков пальцев. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Игрок сопровождает мяч, поднимаясь на носки.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

### **Тема 1.19: Закрепление элементов техники владения баскетбольным мячом (броски): обучение броску мяча после выполнения двух шагов. Развитие физических качеств.**

**Цель:** обучение броску мяча после выполнения двух шагов.

**Задачи:**

1. Рассмотреть значение броска мяча после выполнения двух шагов.
2. Обучить элементам техники броска мяча после выполнения двух шагов.
3. Изучить бросок мяча после выполнения двух шагов.
4. Закрепить технику броска мяча одной рукой.
5. Развивать физические качества.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы броска мяча после выполнения двух шагов.

**Обучающийся должен уметь:** применять бросок одной рукой.

**Обучающийся должен владеть:** техникой броска одной рукой.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Броски мяча в кольцо после выполнения двух шагов.

**2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ в движении.

- Броски мяча в кольцо после выполнения двух шагов. Обучающиеся делятся на две группы и строятся в 5-6 метрах справа от щита под углом 45°. У каждой группы - свой капитан. Капитан команды стоит в 3-4 метрах напротив щита и делает передачу выбегающему игроку под правую ногу. Тот, поймав мяч, ставит правую ногу на землю, делает короткий шаг левой и ею с силой отталкивается вверх, помогая прыжку взмахом согнутой правой ноги. В это же время мяч обеими руками поднимается вверх, перекладывается в правую руку, и в высшей точке движением кисти и пальцев вытянутой руки бросается в кольцо.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.20: Закрепление элементов техники владения баскетбольным мячом (броски): обучение технике штрафного броска, броски в движении в соревновательных условиях. Развитие физических качеств.**

**Цель:** Обучение технике штрафного броска.

**Задачи:**

1. Рассмотреть значение штрафного броска.
2. Обучить элементам техники штрафного броска.
3. Изучить технику штрафного броска.
4. Закрепить технику бросков в движении.
5. Развивать физические качества.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники штрафного броска.

**Обучающийся должен уметь:** применять броски в движении в соревновательных условиях.

**Обучающийся должен владеть:** техникой штрафного броска.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Штрафные броски. Броски в движении в соревновательных условиях.

**2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ с мячами. Стретчинг.

- Объяснение и показ техники штрафного броска.

- Подводящие упражнения:

1) вынос мяча стоя с и.п. (мяч перед грудью, мяч у бедра п., л.);

2) полуприсед и прыжок вверх в положении выноса (следить, чтобы положение выноса мяча не менялось при движении вниз);

3) бросок над собой на вращение мяча и ловить мяч в положение выноса;

4) бросок в стену в направлении  $> 60$  градусов и ловить мяч в положение выноса (следить, чтобы мяч попал в одну и ту же точку на стене);

5) бросок в кольцо по "сверхвысокой траектории" (ориентир - выше верхнего края щита)

- Броски из-под кольца (соревнования).

- Повторение подводящих упражнений.

- Игра «соперники».

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.21: Совершенствование элементов техники владения баскетбольным мячом (броски). Развитие СФП.**

**Цель:** Совершенствование ранее изученного материала.

### **Задачи:**

1. Совершенствовать элементы техники владения баскетбольным мячом (броски).
2. Сформировать представление о сложности бросков в соревновательных условиях.
3. Развивать СФП.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы элементов техники владения баскетбольным мячом (броски).

**Обучающийся должен уметь:** применять ранее приобретённые навыки в соревновательных условиях.

**Обучающийся должен владеть:** техникой выполнения бросков мяча.

### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Совершенствование бросков мяча.

**2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ в движении.

- Броски мяча под кольцом: обучающиеся делятся на 4 команды, 10 минут времени (по 5 на каждую сторону). По сигналу преподавателя команды начинают кидать мяч в кольцо, по истечению времени определяют, чья команда победила.

- Двусторонняя игра с включением штрафного броска.

- Упражнения на развитие СФП.

### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

### **Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

## **Тема 1.22: Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технике перемещения в нападении (остановки, повороты) и элементов техники владения баскетбольным мячом (броски).**

**Цель:** Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### **Задачи:**

1. Рассмотреть перечень контрольных нормативов.
2. Обучить правильному выполнению контрольных нормативов.
3. Сформировать представление о важности правильного выполнения контрольных нормативов.
4. Развивать СФП.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники перемещения в нападении (остановки, повороты) и элементы техники владения баскетбольным мячом (броски).

**Обучающийся должен уметь:** применять приобретенные физические навыки при сдаче контрольных нормативов.

**Обучающийся должен владеть:** техникой перемещения в нападении и бросков мяча.

### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Технические нормативы: 1. Броски в движении со средней дистанции с разными способами остановок и поворотов. 2. Броски в движении из-под кольца (слева, справа). 3.

Броски в движении из-под кольца после передачи (слева, справа). 4. Штрафные броски.

**2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ в движении.

- Совершенствование техники выполнения контрольных нормативов.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.23: Зачётное занятие. Теоретический тест. Собеседование. Сдача контрольных нормативов по технике перемещения в нападении (остановки, повороты) и элементов техники владения баскетбольным мячом (броски).**

**Цель:** Сдача теоретического теста и контрольных нормативов. Оценка знаний, умений, навыков и контроль результатов освоения дисциплины.

**Задачи:**

1. Ознакомить с критериями оценки теоретического и практического тестирования.

2. Сдать теоретическое тестирование.

3. Выполнить технические нормативы.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники перемещения в нападении (остановки, повороты) и элементы техники владения баскетбольным мячом (броски).

**Обучающийся должен уметь:** применять приобретенные физические навыки при сдаче контрольных нормативов.

**Обучающийся должен владеть:** техникой перемещения в нападении и бросков мяча.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Собеседование:**

43. История баскетбола в мире, России и ПМР.

44. Правило – площадка и оборудование.

45. Правила игры с мячом.

46. Время игры. Замены и тайм-ауты.

47. Начало игры. Счёт игры.

48. Спорный мяч. Правило поочерёдного владения мячом.

49. Правила 3, 5, 8, 24 секунд.

50. Правило – фолы: определение, наказание.

51. Правила выполнения штрафных бросков.

52. Правило – судьи: их права и обязанности.

53. Техника перемещений, остановок и поворотов, баскетбольные стойки в нападении и защите.
54. Техника ловли и передач мяча (способы, фазовый анализ).
55. Техника ведения мяча.
56. Техника броска мяча (способы, фазовый анализ).
57. Техника овладения мячом в защите: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.
58. Индивидуальные тактические действия в нападении.
59. Индивидуальные тактические действия в защите.
60. Групповые взаимодействия в нападении.
61. Групповые взаимодействия в защите.
62. Командные действия в нападении (виды и основные характеристики).
63. Командные действия в защите (варианты и их характеристика).

**2. Практическая работа.** Решение теоретического теста, состоящего из 30 вопросов по теории физической культуры (история и правила баскетбола), пройденной на учебных занятиях.

1. Во время игры в баскетбол игрок перемещается по площадке различными способами. Основным способом является передвижение:

- а) ползком
- б) прыжком
- в) приставным шагом
- г) скрестным шагом

2. Ведение мяча в игре осуществляется игроками в высокой, средней и низкой стойке в зависимости от расположения защитника. Низкая стойка применяется, когда защитник находится от нападающего на расстоянии:

- а) 10 метров
- б) 5 метров
- в) 3 метра
- г) 1 метр

3. Во время ловли мяча баскетболисты применяют остановки прыжком и шагом. Остановка прыжком осуществляется при ловле...

- а) катящегося мяча
- б) мяча, летящего на уровне колен
- в) мяча, летящего на уровне груди
- г) мяча, летящего выше головы

Ответы: 1-в; 2-г; 3-г.

Сдача технических нормативов: 1. Броски в движении со средней дистанции с разными способами остановок и поворотов. 2. Броски в движении из-под кольца (слева, справа). 3. Броски в движении из-под кольца после передачи (слева, справа). 4. Штрафные броски.

### **3. Задания для групповой работы**

Сдача технических нормативов:

- *Броски в движении со средней дистанции с разными способами остановок и поворотов.* Обучающийся выполняет броски с места после приёма мяча и поворота. После ведения мяча и остановки двумя шагами, остановки прыжком.

- *Броски в движении из-под кольца (слева, справа).* Обучающийся выполняет бросок в движении одной рукой после ведения (слева, справа).

- *Броски в движении из-под кольца после передачи (слева, справа).* Обучающийся выполняет бросок в движении одной рукой после приёма передачи (слева, справа), без ведения мяча.

- *Штрафные броски.* Обучающийся выполняет штрафной бросок с места.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует



### **Рекомендуемая литература:**

#### **Основная:**

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

#### **Дополнительная:**

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

### **Тема 1.24: Освоение техники овладения мячом и противодействия: выполнение защитных действий в упрощённых условиях. Развитие ОФП.**

**Цель:** Освоение техники овладения мячом и противодействия.

#### **Задачи:**

1. Рассмотреть применение техники овладения мячом и противодействия.
2. Обучить начальным навыкам техники овладения мячом и противодействия.
3. Изучить технику овладения мячом и противодействия: выполнение защитных действий в упрощённых условиях.
4. Развивать ОФП.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники овладения мячом и противодействия.

**Обучающийся должен уметь:** применять средства и методы развития ОФП на примере баскетбола.

**Обучающийся должен владеть:** начальными навыками техники овладения мячом и противодействия.

#### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Обучение технике овладения мячом и противодействия: выполнение защитных действий в упрощённых условиях.

#### **2. Задания для групповой работы:**

- Бег с заданием. ОРУ в движении.
- Обучение выбиванию мяча из рук соперника.
- Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте. То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении. То же, но после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.
- Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении.
- Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: после собственного подбрасывания мяча вверх над головой; после навесной передачи партнера; после передачи-отскока мяча от щита.

- Игра.

#### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

### **Рекомендуемая литература:**

#### **Основная:**

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

### **Тема 1.25: Закрепление техники овладения мячом и противодействия: обучение технике выбивания мяча во время атаки на кольцо. Развитие СФП.**

**Цель:**Закрепление техники овладения мячом и противодействия.

**Задачи:**

1. Рассмотреть применение техники выбивания мяча во время атаки на кольцо.
2. Обучить начальным навыкам техники выбивания мяча во время атаки на кольцо.
3. Изучить технику овладения мячом и противодействия: обучение технике выбивания мяча во время атаки на кольцо.
4. Развивать СФП

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы выбивания мяча во время атаки на кольцо.

**Обучающийся должен уметь:** применять средства и методы развития СФП на примере баскетбола.

**Обучающийся должен владеть:** начальными навыками техники выбивания мяча во время атаки на кольцо.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.**Обучение технике выбивания мяча во время атаки на кольцо.

**2. Задания для групповой работы:**

- Бег с заданием.
- Повторение и изучение новых упражнений.
- Выполнение приема в ситуации группового отбора: 2х1 и 3х1.
- Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач» и т.п.; по команде педагога: «Замри!» — игрок с мячом прекращает движение и лишается права передавать его партнерам по команде, но может выполнять повороты на месте. То же, но при неограниченной активности нападающих и защитников.

- Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к нападающим действиям (по мере освоения техники игры). То же, но в условиях игрового противоборства в тренировочных упражнениях и учебных играх.

- Игра.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

### **Тема 1.26: Совершенствование техники овладения мячом и противодействия: закрепление техники индивидуального отбора мяча. Развитие физических качеств.**

**Цель:** Совершенствование ранее изученного материала.

#### **Задачи:**

1. Закрепить технику индивидуального отбора мяча.
2. Совершенствовать технику овладения мячом и противодействия.
3. Развивать физические качества.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники овладения мячом и противодействия.

**Обучающийся должен уметь:** применять виды овладения мячом и противодействия в зависимости от условий.

**Обучающийся должен владеть:** техникой овладения мячом и противодействия.

#### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Обучение индивидуальному отбору мяча.

#### **2. Задания для групповой работы:**

- Подвижные игры. Стрейтчинг.
- Обучение индивидуальному отбору мяча. Объяснение и показ.
- Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте. То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте. То же, что в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим: после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча; после собственного подбрасывания мяча нападающим вверх над собой, ловли его в прыжке и опускания до уровня груди или пояса; после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит; после прекращения игроком ведения мяча; после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку.

- Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.

#### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

#### **Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

## **Тема 1.27: Подготовка к сдаче контрольных нормативов по технике овладения мячом и противодействия.**

**Цель:** Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### **Задачи:**

1. Рассмотреть перечень контрольных нормативов.
2. Обучить правильному выполнению контрольных нормативов.
3. Сформировать представление о важности правильного выполнения контрольных нормативов.
4. Развивать СФП.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники овладения мячом и противодействия.

**Обучающийся должен уметь:** применять приобретенные физические навыки при сдаче контрольных нормативов.

**Обучающийся должен владеть:** техникой овладения мячом и противодействия.

### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Технические нормативы: 1. Индивидуальный отбор мяча у двух игроков движущихся без ведения мяча. 2. Противодействие игроку выполняющему бросок со средней дистанции. 3. Выбивание мяча во время дриблинга.

### **2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ в движении.

- Совершенствование техники выполнения контрольных нормативов.

### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

### **Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

## **Тема 1.28: Зачётное занятие. Теоретический тест. Сдача контрольных нормативов по технике овладения мячом и противодействия.**

**Цель:** Сдача теоретического теста и контрольных нормативов. Оценка знаний, умений, навыков и контроль результатов освоения дисциплины.

### **Задачи:**

1. Ознакомить с критериями оценки теоретического и практического тестирования.
2. Сдать теоретическое тестирование.
3. Выполнить технические нормативы.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы техники овладения мячом и противодействия.

**Обучающийся должен уметь:** применять приобретенные физические навыки при сдаче контрольных нормативов.

**Обучающийся должен владеть:** техникой овладения мячом и противодействия.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Собеседование:**

64. История баскетбола в мире, России и ПМР.
65. Правило – площадка и оборудование.
66. Правила игры с мячом.
67. Время игры. Замены и тайм-ауты.
68. Начало игры. Счёт игры.
69. Спорный мяч. Правило поочерёдного владения мячом.
70. Правила 3, 5, 8, 24 секунд.
71. Правило – фолы: определение, наказание.
72. Правила выполнения штрафных бросков.
73. Правило – судьи: их права и обязанности.
74. Техника перемещений, остановок и поворотов, баскетбольные стойки в нападении и защите.
75. Техника ловли и передач мяча (способы, фазовый анализ).
76. Техника ведения мяча.
77. Техника броска мяча (способы, фазовый анализ).
78. Техника овладения мячом в защите: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.
79. Индивидуальные тактические действия в нападении.
80. Индивидуальные тактические действия в защите.
81. Групповые взаимодействия в нападении.
82. Групповые взаимодействия в защите.
83. Командные действия в нападении (виды и основные характеристики).
84. Командные действия в защите (варианты и их характеристика).

**2. Практическая работа.** Решение теоретического теста, состоящего из 30 вопросов по теории физической культуры (история и правила баскетбола), пройденной на учебных занятиях.

1. Стойка игрока с мячом (основная) в баскетболе относится к:

- а) технике нападения
- б) технике противодействия и овладения мячом
- в) технике защиты
- г) технике личной защиты

2. Классификация техники игры в баскетбол не включает в себя раздел:

- а) техника нападения и техника защиты
- б) техника передвижений и техника владения мячом
- в) техника противодействия и овладения мячом
- г) техника нападающего удара

3. Защита, при которой игроки держат определенного игрока нападения, называется:

- а) смешанной
- б) зонной
- в) личной
- г) концентрированной

Ответы: 1-а; 2-г; 3-в.

Сдача технических нормативов: 1. Индивидуальный отбор мяча у двух игроков движущихся без ведения мяча. 2. Противодействие игроку выполняющему бросок со средней дистанции. 3. Выбивание мяча во время дриблинга.

### 3. Задания для групповой работы

Сдача технических нормативов:

- *Индивидуальный отбор мяча у двух игроков движущихся без ведения мяча.* Обучающийся становится на середину площадки в стойку защитника. С лицевой стороны на него движутся двое нападающих с передачами мяча без ведения. Задача защитника отобрать мяч.

- *Противодействие игроку выполняющему бросок со средней дистанции.* Обучающийся стоит на лицевой с мячом в руках. Он отдаёт передачу нападающему, занявшему позицию на средней дистанции, и выполняет рывок для отбора мяча.

- *Выбивание мяча во время дриблинга.* Обучающиеся становятся в пары лицом к лицу на расстоянии 1 - 1.5 шагов у каждого мяч. По свистку начинают ведение мяча и пытаются отобрать мяч у соперника.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

### **Тема 1.29: Тактика в нападении. Ознакомление с индивидуальными действиями атакующего, при активном противодействии. Развитие ОФП.**

**Цель:** Ознакомление с индивидуальными действиями атакующего, при активном противодействии.

**Задачи:**

1. Рассмотреть тактику индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии.
2. Обучить индивидуальным действиям атакующего, при активном противодействии.
3. Изучить тактику индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии.
4. Развивать ОФП.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы тактики в нападении.

**Обучающийся должен уметь:** применять средства и методы развития ОФП на примере баскетбола.

**Обучающийся должен владеть:** начальными навыками тактических индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Обучение обманным движениям атакующего.

**2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ с мячами.

- Броски со средней дистанции.

- «Ёлочка» с мячами, пассивным и активным защитником.

- Атака кольца с правой/левой стороны, с обманным движением в районе трёхсекундной зоны.

- Передачи в парах в движении. С атакой кольца на два шага.
- Выполнение обманных движений в игровых условиях.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.30: Тактика в нападении. Закрепление индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии. Развитие СФП.**

**Цель:** Закрепление индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии.

**Задачи:**

1. Рассмотреть тактику индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии.
2. Закрепить тактику индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии.
3. Изучить тактику индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии.
4. Развивать СФП.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы тактики в нападении.

**Обучающийся должен уметь:** применять средства и методы развития ОФП на примере баскетбола.

**Обучающийся должен владеть:** начальными навыками тактических индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Закрепление обманных движений атакующего.

**2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ в движении, передачи в парах в движении.
- Упражнения на повтор индивидуальных действий.
- Индивидуальные упражнения с фишками, в пределах трёхсекундной зоны.
- Игра.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.31: Тактика в нападении. Совершенствование индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии. Тактика в защите: ознакомление с командными действиями в защите (прессинг).**

**Цель:** Ознакомление с командными действиями в защите (прессинг).

**Задачи:**

1. Рассмотреть тактику командных действий в защите (прессинг).
2. Совершенствовать тактику индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии.
3. Обучить тактике командных действий в защите (прессинг).
4. Изучить тактику командных действий в защите (прессинг).

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы тактики в защите.

**Обучающийся должен уметь:** применять тактические действия в зависимости от ситуации.

**Обучающийся должен владеть:** начальными навыками тактических защитных действий.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Ознакомление с командными действиями в защите (прессинг).

**2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ.

- Бросковые упражнения с мячами.

- Теоретическое и позиционное ознакомление с типами прессинга. Возможности и цели его использования.

- Обыгрывание фишек, начало движения от центра. Игра по упрощенным правилам. С заданиями (игра без ведения, с 1-2 ударами.)

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.32: Тактика в защите: закрепление командных действий в защите (прессинг). Совершенствование индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии.**

**Цель:** Ознакомление с командными действиями в защите (прессинг).



**Задачи:**

1. Совершенствовать тактику индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии.
2. Повторить тактику командных действий в защите (прессинг).
3. Закрепить тактику командных действий в защите (прессинг).
4. Развивать СФП.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы тактики в защите.

**Обучающийся должен уметь:** применять тактические действия в зависимости от ситуации.

**Обучающийся должен владеть:** начальными навыками тактических защитных действий.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Практическая работа.** Закрепление командных действий в защите (прессинг). Совершенствование индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии.

**2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ с мячами.
- Бросковые упражнения.
- Упражнения на использование изученных приёмов с активным защитником.
- Двухсторонняя игра с заданиями.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.33: Совершенствование атакующих действий и командных действий при прессинге.**

**Цель:** Совершенствование ранее изученного материала.

**Задачи:**

1. Совершенствовать тактику индивидуальных действий атакующего, при активном противодействии.
2. Совершенствовать тактику командных действий в защите (прессинг).
3. Развивать СФП.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы тактики в нападении и защите.

**Обучающийся должен уметь:** применять тактические действия в зависимости от ситуации.

**Обучающийся должен владеть:** навыками применения тактических действий в зависимости от игровой ситуации.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

- 1. Практическая работа.** Совершенствование атакующих действий, и командных действий при прессинге.
- 2. Задания для групповой работы:**

- ОРУ с мячами.
- Бросковые упражнения.
- Двусторонняя игра с использованием разных видов зонной защиты.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Тема 1.34: Зачётное занятие. Собеседование. Теоретический тест. Контрольный норматив на тактику командных взаимодействий: контрольная игра.**

**Цель:** Сдача теоретического теста и контрольных нормативов. Оценка знаний, умений, навыков и контроль результатов освоения дисциплины.

**Задачи:**

1. Ознакомить с критериями оценки технического норматива.
2. Сдать теоретическое тестирование.
3. Выполнить технические нормативы.
4. Совершенствовать ранее изученные навыки.
5. Развивать СФП.

**Обучающийся должен знать:** теоретические основы тактики командных взаимодействий.

**Обучающийся должен уметь:** применять тактические действия в зависимости от игровой ситуации.

**Обучающийся должен владеть:** навыками применения тактических действий в зависимости от игровой ситуации.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Собеседование:**

85. История баскетбола в мире, России и ПМР.
86. Правило – площадка и оборудование.
87. Правила игры с мячом.
88. Время игры. Замены и тайм-ауты.
89. Начало игры. Счёт игры.
90. Спорный мяч. Правило поочерёдного владения мячом.
91. Правила 3, 5, 8, 24 секунд.
92. Правило – фолы: определение, наказание.
93. Правила выполнения штрафных бросков.
94. Правило – судьи: их права и обязанности.

95. Техника перемещений, остановок и поворотов, баскетбольные стойки в нападении и защите.
96. Техника ловли и передач мяча (способы, фазовый анализ).
97. Техника ведения мяча.
98. Техника броска мяча (способы, фазовый анализ).
99. Техника овладения мячом в защите: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.
100. Индивидуальные тактические действия в нападении.
101. Индивидуальные тактические действия в защите.
102. Групповые взаимодействия в нападении.
103. Групповые взаимодействия в защите.
104. Командные действия в нападении (виды и основные характеристики).
105. Командные действия в защите (варианты и их характеристика).

**2. Практическая работа.** Решение теоретического теста, состоящего из 30 вопросов по теории физической культуры (история и правила баскетбола), пройденной на учебных занятиях.

1. Система нападения, которая предусматривает применение различных тактических комбинаций заготовленных на тренировках, называется:

- а) стремительным
- б) позиционным
- в) постепенным
- г) полупозиционным

2. Тактика игры в баскетбол не включает в себя раздел:

- а) тактика группового взаимодействия
- б) тактика блокирования
- в) тактика нападения и тактика защиты
- г) тактика командного взаимодействия

3. Первая фаза изучения приема игры в баскетболе:

- а) изучение приема в упрощенных условиях
- б) изучение приема в усложненной обстановке
- в) фаза ознакомления с приемом
- г) закрепление приема в игре

Ответы: 1-б; 2-б; 3-в.

Сдача технических нормативов: контрольная игра.

**3. Задания для групповой работы:**

- *Контрольная игра.* В соревновательных условиях демонстрируются все ранее приобретённые навыки.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Отсутствует

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

Дополнительная:

1. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кировский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

**Приложение Б к рабочей программе дисциплины (модуля)**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине (модулю)

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.**

**БАСКЕТБОЛ»**

Специальность 30.05.01 Медицинская биохимия

Направленность (профиль) ОПОП - Медицинская биохимия  
(очная форма обучения)

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения			Разделы дисциплины, при освоении которых формируется компетенция	Номер семестра, в котором формируется компетенция
		Знать	Уметь	Владеть		
ОК-6	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	31. Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У1. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В1. Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Раздел 1. Баскетбол	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 семестры

**2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

	Критерии и шкалы оценивания	Оценочное средство
--	-----------------------------	--------------------

Показатели оценивания	не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено	Для текущего контроля	Для промежуточной аттестации
<b>ОК-6</b>						
Знать	Не знает теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не в полном объеме знает теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки	Знает теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки	Знает теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Собеседование	Тест
Уметь	Не умеет составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Частично освоено умение составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Правильно составляет комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки	Самостоятельно составляет комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Собеседование	Собеседование
Владеть	Не владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не полностью владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен использовать методику развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практические навыки	Практические навыки

### 3. Типовые контрольные задания и иные материалы

#### 3.1. Примерные вопросы к зачету, критерии оценки(ОК-6)

106. История баскетбола в мире, России и ПМР.
107. Правило – площадка и оборудование.
108. Правила игры с мячом.
109. Время игры. Замены и тайм-ауты.
110. Начало игры. Счёт игры.
111. Спорный мяч. Правило поочередного владения мячом.

- 112. Правила 3, 5, 8, 24 секунд.
- 113. Правило – фолы: определение, наказание.
- 114. Правила выполнения штрафных бросков.
- 115. Правило – судьи: их права и обязанности.
- 116. Техника перемещений, остановок и поворотов, баскетбольные стойки в нападении и защите.
- 117. Техника ловли и передач мяча (способы, фазовый анализ).
- 118. Техника ведения мяча.
- 119. Техника броска мяча (способы, фазовый анализ).
- 120. Техника овладения мячом в защите: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.
- 121. Индивидуальные тактические действия в нападении.
- 122. Индивидуальные тактические действия в защите.
- 123. Групповые взаимодействия в нападении.
- 124. Групповые взаимодействия в защите.
- 125. Командные действия в нападении (виды и основные характеристики).
- 126. Командные действия в защите (варианты и их характеристика).

*Критерии оценки:*

Оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если он обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, усвоил основную и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; безошибочно ответил на основной и дополнительные вопросы на зачете.

Оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся, если он обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки при ответе на основной и дополнительные вопросы; не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий по дисциплине.

**3.2. Примерные тестовые задания, критерии оценки (ОК-6)**

**1 уровень:**

1. Страна-родоначальник игры в баскетбол:
  - а) Аргентина
  - б) Бразилия
  - в) США**
  - г) Россия
2. Основатель игры в баскетбол:
  - а) Уильям Морган
  - б) Уолбер Уитфельд
  - в) Джеймс Нейсмит**
  - г) Ордруп Хольген Нильсен
3. Размер баскетбольной площадки:
  - а) 20 x 10 м
  - б) 22 x 15 м
  - в) 40 x 20 м
  - г) 28 x 15 м**

4. Размер баскетбольного щита:

- а) 1,8 x 1,05 м
- б) 2 x 1,4 м
- в) 1,8 x 1,5 м
- г) 2 x 2 м

5. Диаметр центрального круга площадки:

- а) 2 м
- б) 3 м
- в) 3,6 м
- г) 3,5 м

6. Во время игры в баскетбол игроки применяют в защите низкую, среднюю и высокую стойки.

Низкая стойка применяется, когда нападающий находится от защитника на расстоянии:

- а) 5 метров
- б) 3 метра
- в) 2 метра
- г) 1 метр

7. Во время игры в баскетбол игрок перемещается по площадке различными способами. Основным способом является передвижение:

- а) ползком
- б) прыжком
- в) приставным шагом
- г) скрестным шагом

8. Ведение мяча в игре осуществляется игроками в высокой, средней и низкой стойке в зависимости от расположения защитника. Низкая стойка применяется, когда защитник находится от нападающего на расстоянии:

- а) 10 метров
- б) 5 метров
- в) 3 метра
- г) 1 метр

9. Во время ловли мяча, баскетболисты применяют остановки прыжком и шагом. Остановка прыжком осуществляется при ловле...

- а) катящегося мяча
- б) мяча, летящего на уровне колен
- в) мяча, летящего на уровне груди
- г) мяча, летящего выше головы

10. Стойка игрока с мячом (основная) в баскетболе относится к:

- а) технике нападения
- б) технике противодействия и овладения мячом
- в) технике защиты
- г) технике личной защиты

11. Классификация техники игры в баскетбол не включает в себя раздел:

- а) техника нападения и техника защиты
- б) техника передвижений и техника владения мячом
- в) техника противодействия и овладения мячом
- г) техника нападающего удара

12. Защита, при которой игроки держат, определенного игрока нападения называется:

- а) смешанной
- б) зонной



**в)**личной

г) концентрированной

13. Система нападения, которая предусматривает применение различных тактических комбинаций заготовленных на тренировках, называется:

а) стремительным

**б)**позиционным

в) постепенным

г) полупозиционным

14. Тактика игры в баскетбол не включает в себя раздел:

а) тактика группового взаимодействия

**б)**тактика блокирования

в) тактика нападения и тактика защиты

г) тактика командного взаимодействия

15. Первая фаза изучения приема игры в баскетболе:

а) изучение приема в упрощенных условиях

б) изучение приема в усложненной обстановке

**в)**фаза ознакомления с приемом

г) закрепление приема в игре

16. Приемы овладения мячом в баскетболе относятся:

а) к разделу техники нападения

**б)**к разделу техники защиты

в) к разделу тактики защиты

г) к разделу тактики нападения

17. Количество судей, обслуживающих игру в баскетбол:

а) два

**б)**три

в) четыре

г) шесть

18. Обязанности судей, обслуживающих игру в поле:

а) объявлять счет игры и время

б) вести протокол игры

в) считать полученные фолы

**г)**судить игру согласно правилам

19. Количество игровых, при которых должна начинаться игра:

а) три

б) четыре

**в)**пять

г) шесть

20. Количество минутных перерывов, которые может взять тренер за время игры:

а) два

б) три

в) четыре

**г)**пять

## **2 уровень:**

1. Установите соответствие жестов судей с их значением:

1 (1) Вращение кулаками[1] Пробежка

2 (2) Ладонь и палец образуют букву «Т»[2] Минутный перерыв

- 3 (3) Две открытые ладони, образующие букву «Т» [3] Технический фол
- 4 (4) Две руки на бёдрах [4] Блокировка игрока
- 5 (5) Поднятые большие пальцы рук [5] Спорный мяч

2. Установите соответствие времени:

- 1 (1) Тайм-аут [1] 60 секунд
- 2 (2) Перерыв между периодами [2] 10 или 15 минут
- 3 (3) Перерыв между четвертями [3] 2 минуты
- 4 (4) Выход из зоны во время атаки [4] 8 секунд
- 5 (5) Время на атаку [5] 24 секунды

3. Установите правильную последовательность методики обучения технике броска одной рукой в движении:

- 1) движение рук и ног на месте без мяча
  - 2) выполнения броска одной рукой с места
  - 3) выполнения броска одной рукой с одного шага
  - 4) выполнения броска одной рукой после двух шагов
  - 5) выполнения броска одной рукой в движении после передачи
  - 6) выполнения броска одной рукой в движении после ведения
- Ответ: 1 2 3 4 5 6

4. Установите соответствие, в каких случаях не будет нарушения правил:

- 1 (1) После получения мяча в прыжке [1] сделал два шага и начал ведение мяча
- 2 (2) После получения мяча на месте [2] сделал один шаг и начал ведение мяча
- 3 (3) После ведения взял мяч в руки [1,2,3] сделал передачу или бросок

5. Установите соответствие между заброшенными мячами и полученными очками:

- 1 (1) со средней дистанции [1] 2 очка
- 2 (2) изпод кольца [2] 2 очка
- 3 (3) со середины площадки [3] 3 очка
- 4 (4) штрафной бросок [4] 1 очко

### 3 уровень:

1. Сообщение: Во время игры в баскетбол один из игроков получил мяч в пределах площадки, сделал три шага без ведения мяча и, услышав свисток судьи, остановился.

- 1) Какой жест показал судья после свистка?
  - а) два больших пальца
  - б) вращение кулаками
  - в) две руки на бёдрах
- 2) Какое нарушение правил совершил игрок?
  - а) пробежку
  - б) пронос
  - в) фол
  - г) 3 секунды
- 3) Какое наказание соответствует данному нарушению?
  - а) назначается штрафной бросок
  - б) мяч отдаётся команде соперников
  - в) даётся тайм-аут

2. Сообщение: На официальные соревнования к назначенному времени пришло только 4 человека из команды соперника.

- 1) Какое решение принимают судьи согласно правилам:
  - а) ставят техническое поражение команде, пришедшей в неполном составе
  - б) разрешают играть вчетвером
  - в) переносят игру на другой день либо время
- 2) Если команде ставится техническое поражение, то какой счёт записывается в протоколы?
  - а) 1:0
  - б) 20:0
  - в) 25:0
  - г) 30:0

3. Сообщение: До конца игры осталось 10 секунд, одна из команд берёт тайм-аут.

- 1) Какой жест показывает судья?
  - а) ладонь и палец образуют букву «Т»
  - б) две открытые ладони, образующие букву «Т»
  - в) встаёт ноги вместе руки врозь, образуя букву «Т»
- 2) Сколько времени длится тайм-аут?
  - а) 30 секунд
  - б) 45 секунд
  - г) 60 секунд
  - в) 90 секунд
- 3) С какой части площадки начинается игра после тайм-аута?
  - а) с того места где игра остановилась
  - б) с боковой линии от середины площадки
  - в) изпод кольца команды владеющей мячом
  - г) с центра площадки

#### **Критерии оценки:**

- «зачтено» - не менее 71% правильных ответов;
- «не зачтено» - 70% и менее правильных ответов.

### **3.3 Примерный перечень практических навыков, критерии оценки (ОК-6)**

1. Техника стоек и перемещений в баскетболе.
2. Техника владения баскетбольным мячом (ловля и передача).
3. Техника перемещения в защите (стойки).
4. Техника владения баскетбольным мячом (ведение).
5. Техника перемещения в нападении (остановки, повороты).
6. Техника владения баскетбольным мячом (броски).
7. Техника овладения мячом и противодействия.
8. Техника индивидуальных действий атакующего.
9. Техника командных действий в защите.

#### **Критерии оценки:**

- «зачтено» - обучающийся обладает теоретическими знаниями и владеет методикой выполнения практических навыков, демонстрирует их выполнение, в случае ошибки может исправить при коррекции их преподавателем;

- «не зачтено» - обучающийся не обладает достаточным уровнем теоретических знаний (не знает методики выполнения практических навыков, показаний и противопоказаний, возможных

осложнений, нормативы и проч.) и/или не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки.

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

##### **4.1 Методика проведения тестирования**

**Целью этапа** промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме тестирования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

##### **Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:**

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

##### **Субъекты, на которых направлена процедура:**

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не прошел процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

##### **Период проведения процедуры:**

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) на последнем занятии. В случае проведения тестирования на компьютерах время и место проведения тестирования преподаватели кафедры согласуют с информационно-вычислительным центром и доводят до сведения обучающихся.

##### **Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:**

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

##### **Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:**

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

##### **Требования к банку оценочных средств:**

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк тестовых заданий. Преподаватели кафедры разрабатывают задания для тестового этапа зачёта, утверждают их на заседании кафедры и передают в информационно-вычислительный центр в электронном виде вместе с копией рецензии. Минимальное количество тестов, составляющих фонд тестовых заданий, рассчитывают по формуле: трудоемкость дисциплины в з.е. умножить на 50.

Тесты включают в себя задания 3-х уровней:

- ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)
- ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)
- ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)

##### **Соотношение заданий разных уровней и присуждаемые баллы**

	Вид промежуточной аттестации
	зачет
Количество ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)	18
Кол-во баллов за правильный ответ	2
Всего баллов	<b>36</b>
Количество ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)	8
Кол-во баллов за правильный ответ	4
Всего баллов	<b>32</b>

Количество ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)	4
Кол-во баллов за правильный ответ	8
Всего баллов	<b>32</b>
Всего тестовых заданий	<b>30</b>
Итого баллов	<b>100</b>
Мин. количество баллов для аттестации	70

#### **Описание проведения процедуры:**

Тестирование является обязательным этапом зачёта независимо от результатов текущего контроля успеваемости. Тестирование может проводиться на компьютере или на бумажном носителе.

#### Тестирование на бумажном носителе:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания обучающийся должен выбрать правильные ответы на тестовые задания в установленное преподавателем время.

Обучающемуся предлагается выполнить 30 тестовых заданий разного уровня сложности на зачете. Время, отводимое на тестирование, составляет не более одного академического часа на зачете.

#### Тестирование на компьютерах:

Для проведения тестирования используется программа INDIGO. Обучающемуся предлагается выполнить 30 тестовых заданий разного уровня сложности на зачете. Время, отводимое на тестирование, составляет не более одного академического часа на зачете.

#### **Результаты процедуры:**

Результаты тестирования на компьютере или бумажном носителе имеют качественную оценку «зачтено» – «не зачтено». Оценки «зачтено» по результатам тестирования являются основанием для допуска обучающихся к собеседованию. При получении оценки «не зачтено» за тестирование обучающийся к собеседованию не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено» или «неудовлетворительно».

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачётные ведомости в соответствующую графу.

## **4.2.Методика проведения приема практических навыков**

**Цель этапа** промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме приема практических навыков является оценка уровня приобретения обучающимся умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

#### **Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:**

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

#### **Субъекты, на которые направлена процедура:**

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

#### **Период проведения процедуры:**

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) на последнем занятии по дисциплине (модулю), или в день проведения собеседования, или может быть совмещена с экзаменационным собеседованием по усмотрению кафедры.

**Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:**

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

#### **Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:**

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

#### **Требования к банку оценочных средств:**

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки умений и навыков. Банк оценочных материалов включает перечень практических навыков, которые должен освоить обучающийся для будущей профессиональной деятельности.

#### **Описание проведения процедуры:**

Оценка уровня освоения практических умений и навыков может осуществляться на основании положительных результатов текущего контроля при условии обязательного посещения всех практических занятий.

Для прохождения этапа проверки уровня освоения практических навыков обучающийся должен овладеть всеми практическими умениями и навыками, предусмотренными программой дисциплины (модуля).

#### **Результаты процедуры:**

Результаты проверки уровня освоения практических умений и навыков имеют качественную оценку «зачтено» – «не зачтено». Оценки «зачтено» по результатам проверки уровня освоения практических умений и навыков являются основанием для допуска обучающихся к собеседованию. При получении оценки «не зачтено» за освоение практических умений и навыков обучающийся к собеседованию не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено» или «неудовлетворительно».

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачётные/экзаменационные ведомости в соответствующую графу.

### **4.3. Методика проведения устного собеседования**

**Целью процедуры** промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме устного собеседования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

#### **Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:**

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

#### **Субъекты, на которые направлена процедура:**

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

#### **Период проведения процедуры:**

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) в соответствии с расписанием учебных занятий (если промежуточная аттестация проводится в форме зачета) либо в соответствии с приказом о проведении промежуточной аттестации (если промежуточная аттестация проводится в форме экзамена). Деканатом факультета, отделом подготовки кадров высшей квалификации может быть составлен индивидуальный график прохождения промежуточной аттестации для обучающегося при наличии определенных обстоятельств.

#### **Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:**

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

#### **Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:**

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль), как правило, проводящий занятия лекционного типа.

#### **Требования к банку оценочных средств:**

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов включает вопросы, как правило, открытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка

оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий (билеты). Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

**Описание проведения процедуры:**

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать устные развернутые ответы на поставленные в задании вопросы и задания в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) и других факторов.

Собеседование может проводиться по вопросам билета и (или) по ситуационной(ым) задаче(ам). Результат собеседования при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», при промежуточной аттестации в форме зачёта – оценками «зачтено», «не зачтено».

**Результаты процедуры:**

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и зачётные ведомости и представляются в деканат факультета, за которым закреплена образовательная программа, либо в отдел подготовки кадров высшей квалификации.

По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.