

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.01 Баскетбол

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка)

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс		1,2	
Семестр/триместр		3,4	

Лекции		12	
Лабораторные занятия		-	
Практические (семинарские) занятия		14	
Консультации			
Форма промежуточной аттестации		Зачет Экзамен - 0,3	
Контроль		9	
Иные формы работы			
Самостоятельная работа		180,7	

Всего часов: 216

Трудоемкость: 6 зачетных единиц.

Разработчик рабочей программы:
старший преподаватель

Е.В. Карташова

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины:

- сформировать представление об основах методической деятельности в сфере баскетбола, методике обучения технике и тактике баскетбола;
- сформировать у обучающихся навыки освоения основных технических приёмов в баскетболе.

Задачи изучения дисциплины:

- ознакомиться с историей развития баскетбола;
- овладеть основными навыками в технике и тактике баскетбола;
- освоить основные технические приемы в баскетболе, методики обучения баскетболу;
- изучить формирование представлений о практической реализации положений теории и методики баскетбола.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-2	Знать: <ul style="list-style-type: none">- закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования по дисциплине, соответствующей направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка);- структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка).	Знает: <ul style="list-style-type: none">- организация занятий по баскетболу; основные вопросы методики обучения и тренировки в баскетболе; организация и учет учебно–тренировочной работы; организация и проведение соревнований по баскетболу; учебная и тренировочная работа- историю, современное состояние и тенденцию развития баскетбола;- технику и тактику баскетбола;- правила и методику судейства по баскетболу.
	Уметь: <ul style="list-style-type: none">- осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования.	Умеет: <ul style="list-style-type: none">- применять на практике полученные знания для решения педагогических, методических, организационно-управленческих задач;- осуществлять отбор учебного содержания при подготовке к занятиям по баскетболу в различных формах обучения.
	Владеть:	Владеет:

	<ul style="list-style-type: none"> - предметным содержанием дисциплины согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); - умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка). 	<ul style="list-style-type: none"> -техникой баскетбола; -тактикой баскетбола; -правилами и методикой судейства по баскетболу; -методикой обучения технике и тактике баскетбола; -навыками организации и проведения соревнований по баскетболу.
--	---	--

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

Не реализуется

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1	Раздел 1. История развития баскетбола	4	2	-	-	2
2	Тема 1. История развития баскетбола.	-	2	-	-	-
3	Раздел 2. Методика обучения и тренировки базовым элементам техники игры в баскетбол.	30	2	2	-	26
4	Тема1. Обучение базовым элементам баскетбола: ведение, передачи, перемещения.	14	-	-	-	14
5	Тема 2. Обучение базовым элементам баскетбола: ведение 2 шага бросок, штрафной бросок, броски с различных точек.	16	2	2	-	12
6	Раздел 3. Совершенствование базовых элементов техники баскетбола	110	4	8	-	98
7	Тема 2.1. Совершенствование базовых элементов техники	54	2	2	-	50

	бросков в корзину.					
8	Тема 2.2. Совершенствование базовых элементов техники владения мячом: ловля, ведение мяча и передачи, броски с различных точек.	56	2	6	-	48
	Форма отчетности	зачет				
	Итого за 3 триместр	144	8	10		126
	Раздел 1. Методика обучения и тренировки базовым элементам техники игры в баскетбол.	24	2	2	-	20
	Тема 1.1. Методика обучения и тренировки базовым элементам техники баскетбола: заслон, броски с дальней дистанции, дриблинг.	24	2	2	-	20
	Раздел 2. Совершенствование базовых элементов техники баскетбола	38,7	2	2	-	34,7
	Тема 2.1. Совершенствование базовых элементов техники защиты: отбор, подбор, блокирование.	38,7	2	2		34,7
	Форма отчетности	Экзамен-0,3				
	Контроль	9				
	Итого за 4 триместр	72	4	4		54,7
	ИТОГО:	216	12	16	-	180,7

Заочная форма обучения

Не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

Типовой вариант контрольной работы (тестовые задания)

1. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1819 г.
- б) 1899 г.
- в) 1891 г.
- г) 1895 г

2. Основатель игры в баскетбол:

- а) Билл Рассел
- б) Джеймс Нейсмит
- в) Фил Вулперт
- г) Кесси Джонс

3. Из США баскетбол проник вначале в:

- а) Великобританию, Францию, Германию,
- б) Китай, Японию, Филиппины +
- в) Германию, Францию, Россию
- г) Латвию, Южную Америку, Китай, Японию

4. Размер баскетбольной площадки:

- а) 20 x 10 м
- б) 24 x 15 м
- в) 26 x 14 м
- г) 28 x 15 м

5. Правило, по которому команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна перевести его из тыловой зоны в передовую, называется:

- а) правило трёх секунд
- б) правило восьми секунд
- в) правило 24 секунд
- г) правило 30 секунд.

6. Какая из перечисленных стоек относится к стойкам баскетболиста в нападении?

- а) стойка готовности
- б) стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная)
- в) стойка с выставленной вперёд ногой
- г) закрытая стойка.

7. Какой из перечисленных дистанционных бросков выполняется со средней дистанции при плотной опеке соперника и полностью совпадает со структурными особенностями одноимённой передачи?

- а) бросок двумя руками от головы (сверху)
- б) бросок двумя руками от груди
- в) бросок одной рукой от плеча
- г) бросок одной рукой от головы (сверху)

8. Какой из перечисленных вариантов не относится к разновидностям броска в движении?

- а) бросок одной рукой снизу
- б) бросок двумя руками снизу
- в) бросок двумя руками от груди
- г) бросок одной рукой над головой (крюком)

9. Во время ловли мяча, баскетболисты применяют остановки прыжком и шагом. При ловле какого мяча игрок должен применять остановку, прыжком?

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

10. Отметьте ошибку при выполнении остановки двумя шагами:
- а) в завершающей фазе сзади стоящая нога выпрямляется, а впереди стоящая сгибается.
 - б) сильное сгибание ноги на первом шаге.
 - в) поворот туловища в сторону сзади стоящей ноги.
 - г) стопы параллельны, но поставлены не на одной линии по направлению движения.
11. Разновидность бега, наиболее часто применяемая в баскетболе:
- а) бег лицом вперёд
 - б) бег спиной вперёд
 - в) гладкий бег
 - г) рваный бег
12. Какое упражнение не относится к тактическим взаимодействиям двух игроков
- а) передай мяч и выходи
 - б) боковой заслон
 - в) пересечение
 - г) скрестный выход
13. Защита, при которой игроки держат определенного игрока нападения, противодействуя на любом участке площадки, не удаляясь далеко от корзины, называется:
- а) смешанная
 - б) зонная
 - в) личная
 - г) концентрированная
14. Нападение, которое должно осуществляться в течение нескольких секунд от 3х до 5ти будет называться:
- а) специальным
 - б) позиционным
 - в) стремительным
 - г) полу стремительным
15. В ходе игры нападающая команда имеет право владеть мячом:
- а) 8 секунд
 - б) 30 секунд
 - в) 24 секунды
 - г) 3 секунды
16. Какая группа относится к технике защиты?
- а) техника передвижений
 - б) техника противодействия и овладения мячом
 - в) техника владения мячом
 - г) техника игры
17. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках без удареие его об пол?
- а) не более 2 шагов, если сделали больше считается пробежкой
 - б) не более 3 шагов, если сделали больше считается пробежкой
 - в) можно бегать с мячом в руках сколько угодно, лишь бы его не отняли
 - г) не более 1 шага, если сделали больше считается пробежкой
18. Сколько по времени длится матч в баскетболе?
- а) 2 тайма по 15 минут

- б) 4 тайма по 10 минут
- в) 3 тайма по 12 минут
- г) 4 тайма по 8 минут

19. Сколько всего человек в команде по баскетболу в официальных матчах?

- а) 6 на площадке и 6 запасных
- б) 5 на площадке и 7 запасных
- в) 7 на площадке и 4 запасных
- г) 4 на площадке и 7 запасных

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

- а) стремительное
- б) позиционное
- в) специальное
- г) полу позиционное

21. На какой высоте находится баскетбольная корзина?

- а) 300 см.
- б) 305 см.
- в) 260 см.
- г) 315 см.

22. Сколько человек одновременно играют на площадке в составе одной команды?

- а) 6
- б) 10
- в) 5
- г) 4

23. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) броски в корзину
- в) развороты
- г) прыжки

24. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) бросок мяча
- б) броски в корзину
- в) прыжки
- г) передачи мяча

Примерная тематика рефератов

1. История становления и развития отечественного баскетбола.
2. Место и значение баскетбола в системе физического воспитания.
3. «Техника игры в баскетбол». Общая характеристика техники игры в баскетбол, классификация.
4. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
5. Физическая подготовка: виды, роль и значение в баскетболе.
6. Ловкость, и методика ее воспитания в баскетболе.

7. Гибкость, и методика ее воспитания в баскетболе.
8. Сила, и методика ее воспитания в баскетболе.
9. Выносливость, и методика ее воспитания в баскетболе.
10. Быстрота, и методика ее воспитания в баскетболе.
11. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол: передачи мяча.
12. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол: ведения мяча.
13. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол: броски в кольцо.
14. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол: стойки и перемещения.
15. Обучение основным элементам техники перемещений: бег, прыжки, остановки.
16. Методика обучения базовым элементам техники игры: отбор мяча.
17. Обучение основным элементам техники игры в нападении.
18. Правила игры и методика судейства.
19. Обучение основным элементам техники игры в нападении.
20. Методика проведения соревнований.

Перечень вопросов к зачету (3 триместр очно-заочная форма обучения)

1. Возникновение и развитие игры.
2. Общие положения спортивной тренировки (объем и интенсивность нагрузки).
3. История развития баскетбола в России.
4. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
5. Техника перемещений. Методика обучения технике перемещений.
6. Быстрота и методика ее развития в баскетболе
7. Какие существуют способы передачи мяча в баскетболе.
8. Выносливость и методика ее развития в баскетболе.
9. Разновидность бросков в баскетболе. Методика обучения технике броска.
10. Методика развития скоростно-силовых качеств в баскетболе.
11. Тактика нападения в баскетболе.
12. Сила и методика ее развития в баскетболе.
13. Тактика защиты в баскетболе. Методика обучения.
14. Ловкость и методика ее развития в баскетболе.
15. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол в защите: овладение мячом в борьбе за отскок у щита.
16. Гибкость и методика ее развития в баскетболе.

17. Стойки в баскетболе. Перемещения в баскетболе.
18. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол в защите: накрывание мяча, перехват мяча.
19. Средства и методы тренировки в баскетболе.
20. Структура тренировочного занятия.
21. Планирование спортивной тренировки (годовое, оперативное, поурочное).

Вопросы к экзамену (4 триместр очно-заочная)

1. Возникновение и развитие игры.
2. Общие положения спортивной тренировки (объем и интенсивность нагрузки).
3. История развития баскетбола в России.
4. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
5. Техника перемещений. Методика обучения технике перемещений.
6. Быстрота и методика ее развития в баскетболе.
7. Передачи мяча в баскетболе. Перечислить и методика обучения передачам.
8. Выносливость и методика ее развития в баскетболе.
9. Базовые элементы в баскетболе. Методика их обучения.
10. Разметка баскетбольной площадки. Трехсекундная зона. Трехочковая линия.
11. Временные отрезки в баскетболе: время на атаку, время вывода мяча из своей зоны, время матча, минутные перерывы.
12. Сила и методика ее развития в баскетболе.
13. Базовые элементы: ведение, ведение 2 шага бросок в кольцо, штрафной бросок. Методика обучения.
14. Ловкость и методика ее развития в баскетболе.
15. Фолы в баскетболе. Их классификация и наказания за фолы.
16. Гибкость и методика ее развития в баскетболе.
17. Стойки в баскетболе. Перемещения при защите и нападении.
18. Защита в баскетболе: тактика защиты, разновидность, особенности каждого вида защиты.
19. Средства и методы тренировки в баскетболе.
20. Структура тренировочного занятия.
20. Штрафной бросок: расстановка при выполнении, количество штрафных.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений: этапы углубленной

подготовки и спортивного совершенствования / Ф. А. Иорданская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Спорт, 2020. – 172 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596088> (Библиогр.: с. 162 - 168. – ISBN 978-5-907225-39-8. – Текст : электронный.

4.2. Дополнительная литература

Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. – Москва : Спорт, 2021. – 324 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599312> Библиогр.: с. 291-293. – ISBN 978-5-907225-47-3. – Текст: электронный.

У. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	http://catalog.vlgmuk.ru	Каталог образовательных Интернет - ресурсов	Свободный доступ
3	http://lib.sportedu.ru http://www.iqlib.ru http://www.trainer.h1.ru http://lesgaft.spb.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

У. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1	www.school.edu.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ.
2	www.garant.ru	Гарант.РУ – информационно- правовой портал	Свободный доступ.
3	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в	Свободный доступ

		области науки, технологии, медицины и образования	
4	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6	https://www.olympichistory.info/	История Олимпийских игр	Свободный доступ
7	https://www.minsport.gov.ru	Министерство спорта РФ	Свободный доступ