Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе



М.И. Салимов

«25» апреля 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Теория и методика обучения базовым видам спорта, в том числе**

**«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИРГЫ»**

**Направление подготовки–** 49.03.01 Физическая культура

**Квалификация (степень) выпускника -** бакалавр

**Форма обучения** – очная, заочная

Екатеринбург 2019 г.

**Лист согласования**

Рабочая программа дисциплины (модуля)*«ТиМ ОБВС - Спортивны и подвижные игры»* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 7 от «13 марта» 2019 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 8 от «25 апреля» 2019 г.)

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):
преподаватель кафедры ТиМ ФК _____Д.В. Ромашевский

И. о. зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

## 1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к **обязательной части** / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека, психология, основы научно-методической деятельности ФК и спорта, биомеханика двигательной деятельности.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

| **Код компетенции** | **Наименование компетенции** | **Степень реализации компетенции (полностью/ частично) Курс/семестр** | **Индикаторы достижения компетенции** | **Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников** |
|---|---|---|---|---|
| **ОПК-1**<br>**ОПК-3**<br>**ОПК-7** | **ОПК-1** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и | **ОПК-1.1. Знает:**<br>- проведения антропометрических и морфо-функциональных измерений для оценки физического развития занимающихся;<br>- психологические и педагогические особенности физического воспитания в физической культуре и спорте;<br>- порядок разработки учебно-методической документации по учебно-образовательному процессу<br>- знает содержание и правила оформления документов планирования в ИВС ;<br>- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;<br>_____ и биомеханические основы развития физических качеств;<br>**ОПК-1.2. Умеет:**<br>- систематизировать информацию в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, обучения детей физической культуре.<br>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; | **Профессиональный стандарт**<br>**Тренер**<br>УТВЕРЖДЕН<br>приказом<br>Министерства<br>труда и социальной<br>защиты<br>Российской Федерации<br>от 28.03.2019 № 191н<br>Подготовка спортсменов<br><br>*Основная цель вида профессиональной деятельности:*<br>Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | занимающихся различного пола и возраста<br>**ОПК-3** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке<br>**ОПК-7** Способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, | физической подготовке, обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. | - учитывать возрастные и психологические особенности занимающихся ФК и С, поддерживать уровень спортивной мотивации;<br>- Планировать образовательный процесс, занятия с учетом состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.<br>**ОПК-1.3. Имеет опыт:**<br>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся;<br>- определение задач, содержания и формы занятий по физическому воспитанию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизиологических особенностей обучающихся.<br>- проведение с обучающимися лекций и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни<br>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности в ИВС.<br>**ОПК-3.1. Знает:**<br>- прикладное значение базовых видов спорта;<br>- методики развития физических качеств в ИВС;<br>-методики контроля и оценки технической и физической подготовленности в базовых видах спорта (БВС);<br>-правила видов спорта и организацию соревновательной деятельности;<br>**ОПК-3.2. Умеет:**<br>- использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по базовым видам спорта;<br>- осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий по базовым видам спорта;<br>**ОПК-3.3. Имеет опыт:** | осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов.<br>**Содержание трудовой функции:**<br>**Код 05.003**<br>D/01.6<br>Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства<br>D/02.6<br>Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | оказывать первую доврачебную помощь | | - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся в БВС;<br>- опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.<br>**ОПК-7.1 Знает:**<br>– санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;<br>– факторы и причины травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности;<br>– требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.<br>– специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий;<br>**ОПК-7.2. Умеет:**<br>– обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм;<br>– оказывать первую доврачебную помощь;<br>– вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;.<br>**ОПК-7.3. Имеет опыт**<br>– оказания первой доврачебной помощи;<br>– проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;<br>– опыт проведения мероприятий занимающихся о правилах поведения в помещениях спортивного сооружения. | занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства |

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

**Очная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры | |
|---|---|---|---|
| | | **3** | **4** |
| Зачетные единицы | з.е. | 3 | 3 |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 108 | 108 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачет | зачет с оценкой |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | 42,25 | 66,4 |
| Лекции (Лек) | час | 18 | 10 |
| Практические занятия (Пр) | час | 24 | 56 |
| Семинары | час | | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 0,25 | 0.4 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 65,75 | 41,6 |
| Курсовая работа (КР) | час | | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | | |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 7 | 7 |

**Заочная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | |
|---|---|---|
| | | **3** |
| Зачетные единицы | з.е. | 6 |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по | час | 216 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачет с оценкой |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | 12,4 |
| Лекции (Лек) | час | 4 |
| Практические занятия (Пр) | час | 8 |
| Семинары | час | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 0,4 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 199,6 |
| Курсовая работа (КР) | час | |
| **Часы на контроль** | час | 4 |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 2 |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
## 4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
**Очная форма обучения**

| /п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий | Контактная работа (часы) | Самостоятельная работа (часы) |
|---|---|---|---|---|
| **Модуль №1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУДЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ** | | | 108,6 | 107,3 |
| | **Название раздела 1** | **История развития баскетбола** | | |
| | **Тема1.1.** Этапы развития баскетбола Классификация и общая характеристика баскетбольных элементов и упражнений | **Лекции** Основные этапы в развитии баскетбола как вида спорта. Развитие баскетбола в России. Связь баскетбола с другими видами спорта. Баскетбол в России XIX-XX в. Российский баскетбол на современном этапе развития Олимпийского движения. Основные понятия в предмете.Основные элементы в баскетболе, их происхождение.Характеристика баскетбольных элементов. Профессиональная направленность физической культуры. Гуманитарная значимость физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе. **Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Практическое занятие. Техника бега на короткие дистанции.** **Содержание:** 1. Движения рук в беге на месте: движения руками, согнутыми в локтях (угол сгибания постоянный), то же у стенки. 2. Ходьба с высоким поднимаем бедра. 3. Отведение голени, назад стоя у гимнастической стенки. 4. Ходьба с махом голени вперед, с чередованием на каждый шаг. 5. Бег на отрезке с отработкой элементов техники: бег на отрезках 30-60 м, разгон 30 м; на частоту шагов; на отталкивание. **Контрольные вопросы:** 1.Опишите характерные особенности техники бега. | **5** **9** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 2. Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике бега.<br>**Задания:** демонстрация техники бега.<br>**Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Бег на средние дистанции.**<br>**Цель**: формирование основ техники бега на средние дистанции. Задачи:<br>- сформировать основные двигательные умения и навыки, характерные для бега на средние дистанции;<br>- ознакомиться с основами бучения технике бега на средние дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>1. Начало бега (старт).<br>2. Бег по дистанции.<br>3. Финиширование.<br>4.Обучение технике бега на средние дистанции.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>1.Дайте характеристику понятия «техника бега на средние дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>2. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на средние дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений. | | **13** |
| .2. | **Тема 1.2.**<br>Классификация и общая характеристика баскетбольных упражнений | **Лекции**<br>Основные понятия в предмете. Основные элементы в баскетболе, их происхождение. Элементы баскетбола: ведение мяча, бег, прыжки, передачи, командные взаимодействия. Характеристика баскетбольных элементов.<br>**Практические/семинарские занятия**<br>**Практическое занятие.**<br>**Цель:** создание специальной кондиционной базы для повышения результатов в избранном виде баскетболе.<br>**Задачи:**<br>- овладеть методикой развития специальных двигательных качеств;<br>- научиться работать в команде. | **5**<br>**9** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | - научиться использовать разнообразные средства специальной физической подготовки в зависимости от специализации баскетбольных элементов.<br>**Учебное задание:**<br>1. Обучение передачи мяча .<br>2. Обучение ведению мяча.<br>3. Развитие специальной выносливости.<br>4. Развитие специальной ловкости.<br>5. Изучение и обучение броску.<br>**Рекомендации по изучению темы:** перед началом изучения темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития специальных качеств, направленных на изучение основных элементов.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>Составьте примерный комплекс упражнений направленных на развитие специальных качеств:<br>1. Силы.<br>2. Быстроты.<br>3. Выносливости.<br>4. Ловкости.<br>5. Меткости.<br>**Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений.<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Бег на длинные дистанции.**<br>**Цель**: воспитание общей выносливости.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>1. Начало бега (старт).<br>2. Бег по всей площадке с ведением мяча. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 3. Скоростная выносливость на длительные временные промежутки.<br>**Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить баскетбольные соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными баскетболистами.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>1. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>2. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений | | **13** |
| | **Название раздела 2** | **Баскетбол в системе физического воспитания** | | |
| .1. | **Тема 2.1.**<br>Баскетбольные упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений. Организация занятий по баскетболу. Развитие двигательных способностей средствами баскетбола. | **Лекции**<br>Место баскетбола в системе физического воспитания: в дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, в средних специальных учебных заведениях, в ВУЗах. Содержание и задачи предмета.<br>Формы занятий по баскетболу. Урок по баскетболу.<br>Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий по баскетболу. Дозировка упражнений, меры предупреждения травматизма на уроках по баскетболу.<br>Основные задачи в развитии физических качеств. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Средства и методы развития выносливости.<br>**Практическое занятие. Обучение и совершенствование техника бега на средние и длинные дистанции.**<br>**Содержание:**<br>1. Бег по площадке (бег с акцентом на относительно вертикальное положение туловища; бег с акцентом на постановку выпрямленной ноги вперед проекции.<br>2. Бег с акцентом перемещения центра вращения опорной ноги в направлении от колена к пальцам стопы, бег с акцентом на увеличение амортизации | **5**<br>**9 – 2 из них в форме практической подготовки** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | в коленном и голеностопном суставах.<br>3. Бег с акцентом на сведение бедер до постановки маховой ноги.<br>4. Бег по площадке с различными переводами мяча (дриблинг).<br>5. Бег по площадке с различными передачами мяча.<br>**Контрольные вопросы:**<br>1. Опишите характерные особенности челночного бега с мячом.<br>2. Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике бега на средние дистанции.<br>**Задания:**<br>1. Проведение фрагмента занятия по обучению челночному бегу с мячом.<br>**Формы отчетности:** демонстрация техники бега.<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Бег на длительную продолжительность с ведением мяча.**<br>**Цель**: воспитание общей выносливости.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>4. Начало бега (старт).<br>5. Бег по площадке на продолжительное время с ведением мяча.<br>4.Обучение технике бега на длительную продолжительность с ведением мяча.<br>**Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить баскетбольные соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными баскетболистами.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>3. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 4. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений | | **13** |
| | **Название раздела 3** | **Оздоровительная направленность баскетбольных упражнений** | | |
| .1. | **Тема 3.1.**<br>Оздоровительная направленность баскетбольных упражнений | **Лекции**<br>Оздоровительный эффект физических упражнений. Применение оздоровительной ходьбы и бега с целью повышения функциональных возможностей занимающихся. Влияние беговых нагрузок (различного объема и интенсивности) на различные системы организма занимающихся.<br>Ознакомление с техникой прыжка в высоту:<br>□ обучение технике отталкивания<br>□ ритмическая и динамическая структура прыжков<br>**Практические/семинарские занятия**<br>**Практическое занятие.** Обучение и совершенствование техники прыжок в длину с места и с разбега.<br>Содержание:<br>Методика обучения обучение толчку:<br>1. Имитация постановки ноги при отталкивании.<br>2.Оталкивание с места в сочетании с движением маховой ноги и рук. 3.Отталкивание с 2 шагов разбега.<br>4. Прыжок на гимнастические снаряды с приземлением на маховую ногу (на рейку гимнастической стенки, на коня, на козла и т.д.)<br>Специальные упражнения для совершенствования разбега:<br>1. Бег по площадке для разбега по отметкам и без отметок, добиваясь стандартной длины шагов.<br>2. Бег через низкие барьеры.<br>3. Бег с низкого старта на время, на расстояние равное разбегу.<br>4. Разбег с точным попаданием на место отталкивания.<br>Упражнения, направленные на выполнение сочетания разбега с толчком:<br>1. Прыжки в шаге сериями, отталкиваясь на каждый третий или пятый шаг. | **3**<br><br>**9** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 2. Прыжки с короткого разбега через различные препятствия, обращая внимание на естественный переход от разбега к отталкиванию.<br>3. Прыжки со среднего разбега, обращая внимание на выполнение последних шагов и естественный незамедлительный переход к отталкиванию.<br>Контрольные вопросы:<br>1.Опишите характерные особенности прыжков в длину с разбега.<br>2. Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике прыжков в длину с разбега.<br>Задания: демонстрация техники прыжка в длину с разбега.<br>Формы отчетности: демонстрация техники прыжка в длину с разбега.<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Бег по длительной продолжительности с ведением мяча.**<br>**Цель**: воспитание общей выносливости.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>6. Начало бега (старт).<br>7. Бег по площадке с ведением мяча.<br>8. Завершение атакой или атакующей передачей.<br>4.Обучение технике бега на длинные дистанции.<br>**Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить баскетбольные соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными баскетболистами.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>5. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>6. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. | | **13** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений | | |
| **МОДУЛЬ №2 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ** | | | **54,3** | **53,8** |
| | **Название раздела 4** | **Основы техники баскетбольных упражнений и методика обучения** | | |
| .1. | **Тема 4.1.** Основы техники бега | **Лекции**<br>Основные понятия: спортивная техника, циклы движения, фазы, моменты.<br>Бег на короткие дистанции с ведением мяча. Характеристика составных частей техники: старт, стартовый разбег, бег по залу с мячом.<br>Бег на средние дистанции с ведением мяча (скоростная выносливость). Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по залу, финиш и остановка после бега.<br>**Практические/семинарские занятия**<br>**Практическое занятие.** Обучение и совершенствование техники прыжок в длину с места и с разбега.<br>Содержание:<br>Методика обучения обучение толчку:<br>1. Имитация постановки ноги при отталкивании.<br>2.Оталкивание с места в сочетании с движением маховой ноги и рук. 3.Отталкивание с 2 шагов разбега, приземляясь на маховую ногу.<br>1. Прыжок на гимнастические снаряды с приземлением на маховую ногу (на рейку гимнастической стенки, на коня, на козла и т.д.)<br>Специальные упражнения для совершенствования разбега:<br>1. Бег по площадке для разбега по отметкам и без отметок, добиваясь стандартной длины шагов.<br>2. Бег через низкие барьеры.<br>3. Бег с низкого старта на время, на расстояние равное разбегу.<br>4. Разбег с точным попаданием на место отталкивания.<br>Упражнения, направленные на выполнение сочетания разбега с толчком:<br>1. Прыжки в шаге сериями, отталкиваясь на каждый третий или пятый шаг. | **2**<br>**6 – 4 из них в форме практической подготовки** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 2. Прыжки с короткого разбега через различные препятствия, обращая внимание на естественный переход от разбега к отталкиванию.<br>3. Прыжки со среднего разбега, обращая внимание на выполнение последних шагов и естественный незамедлительный переход к отталкиванию.<br>Контрольные вопросы:<br>1.Опишите характерные особенности прыжков в длину с разбега.<br>2. Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике прыжков в длину с разбега.<br>Задания: демонстрация техники прыжка в длину с разбега.<br>Формы отчетности: демонстрация техники прыжка в длину с разбега.<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Прыжки в длину с разбега**<br>**Цель**: формирование основ техники прыжков в длину с разбега.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для прыжков в длину с разбега;<br>- ознакомиться с основами обучения технике прыжков в длину с разбега.<br>**Учебное задание:**<br>1. Разбег и подготовка к отталкиванию.<br>2. Отталкивание.<br>3. Полетная фаза.<br>4. Приземление.<br>5.Особенности техники прыжков длину способом «согнув ноги».<br>**Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить баскетбольные соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемыми баскетболистами.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>1. Дайте характеристику основным способам прыжков в длину с разбега.<br>2. Назовите средства обучения прыжкам в длину с разбега.<br>**Форма контроля:** демонстрация техники прыжка в длину с разбега. | | **9** |

| | Название раздела 5 | Основы техники баскетбольных бросков | | |
|---|---|---|---|---|
| .1 | **Тема 5.1.** Виды броска. Сходства и различия в технике броска. | **Лекции**<br>Виды бросков мяча. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Характеристика системы «спортсмен-мяч». Сложность отдельных видов броска как фактор, определяющий последовательность изучения техники.<br>Сходства и различия в технике броска (в различных видах).<br>Анализ техники 2х очкового броска с близкого расстояния, 2х очковый бросок со средней дистанции, 3х очковый бросок из-за 3х очковой дуги, штрафной бросок.<br>Виды прыжков. Фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных видах).<br>Анализ техники прыжка в длину различными способами («согнув ноги»).<br>Техника прыжка в высоту способами «перешагивание».<br>**Практические/семинарские занятия**<br>**Практическое занятие.** Техника броска мяча в кольцо. Цель: создание кондиционного фундамента для профессиональной подготовки средствами баскетбола.<br>Задачи:<br>- овладеть методикой развития основных двигательных качеств;<br>- научиться использовать разнообразные баскетбольные средства физической подготовки.<br>Учебное задание:<br>1.ОФП - как фундамент подготовки техники броска в кольцо.<br>2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, используемые в баскетболе.<br>Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств.<br>Вопросы для самоконтроля:<br>1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений. | **2**<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>**6** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 2. Назовите бросковые упражнения. Приведите примеры.<br>3. Какие двигательные качества необходимые для броска мяча, развиваются. Как лучше использовать различные баскетбольные упражнения для броска мяча. Приведите примеры.<br>Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений.<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Прыжки в длину с разбега**<br>**Цель**: формирование основ техники прыжков в длину с разбега.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для прыжков в длину с разбега;<br>- ознакомиться с основами обучения технике прыжков в длину с разбега.<br>**Учебное задание:**<br>5. Разбег и подготовка к отталкиванию.<br>6. Отталкивание.<br>7. Полетная фаза.<br>8. Приземление.<br>5.Особенности техники прыжков длину способом «согнув ноги».<br>**Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить баскетбольные соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемыми баскетболистами.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>3. Дайте характеристику основным способам прыжков в длину с разбега (согнув ноги).<br>4. Назовите средства обучения прыжкам в длину с разбега.<br>**Форма контроля:** демонстрация техники прыжка в длину с разбега. | | **9** |
| | **МОДУЛЬ 3** | **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БЕГА У БАСКЕТБОЛИСТОВ** | | |
| | **Название раздела 6** | **Основы методики обучения бега у баскетболистов** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| .1. | **Тема 6.1.**<br>Обучение технике бега баскетболистов на короткие дистанции | **Лекции**<br>Методика обучения технике бега у баскетболистов(темповой бег). Скорость передвижения, длина и частота шагов. Положение туловища и головы.<br>Обучение технике бега на короткие дистанции. Особенности построения схемы обучения технике бега на длительные временные промежутки .<br>**Практические/семинарские занятия**<br>**Практическое занятие.** Техника броска мяча в кольцо Цель: создание кондиционного фундамента для профессиональной подготовки средствами баскетбола.<br>Задачи:<br>- овладеть методикой развития основных двигательных качеств;<br>- научиться использовать разнообразные баскетбольные средства физической подготовки.<br>Учебное задание:<br>1.ОФП - как фундамент подготовки техника броска мяча.<br>2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, используемые в баскетболе.<br>Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств.<br>Вопросы для самоконтроля:<br>1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений.<br>2. Какие двигательные качества необходимые для броска мяча, развиваются. Как лучше использовать различные баскетбольные упражнения для броска мяча. Приведите примеры.<br>Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений.<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Бег на длинные дистанции.**<br>**Цель**: воспитание общей выносливости.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для бега на | **2**<br><br><br><br><br><br>**6** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>- Начало бега (старт).<br>- Бег по площадке с ведением мяча.<br>- Завершение атакой в кольцо или атакующей передачей.<br>4.Обучение технике бега на длинные дистанции.<br>**Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить баскетбольные соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными баскетболистами.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>7. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>8. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений | | **9** |
| | **Тема 6.2.**<br>Обучение технике бега на средние и длинные дистанции | **Лекции**<br>Особенности методики обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Ошибки и их устранение.<br>Особенности: постановка задач, подбор средств и методов, последовательность обучения.<br>**Практические/семинарские занятия**<br>**Практическое занятие. Техника броска мяча** Цель: создание кондиционного фундамента для профессиональной подготовки средствами баскетбола.<br>Задачи:<br>- овладеть методикой развития основных двигательных качеств;<br>- научиться использовать разнообразные баскетбольные средства физической подготовки.<br>Учебное задание:<br>1.ОФП - как фундамент подготовки техника броска мяча. | **2**<br><br><br><br><br>**6** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, используемые в баскетболе.<br>Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств.<br>Вопросы для самоконтроля:<br>1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений.<br>2. Какие двигательные качества необходимые для броска мяча, развиваются. Как лучше использовать различные баскетбольные упражнения для броска мяча. Приведите примеры.<br>Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений.<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Бег на длинные дистанции.**<br>**Цель**: воспитание общей выносливости.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>9. Начало бега (старт).<br>10. Бег по площадке с ведением мяча.<br>11. Завершение атакой в кольцо или атакующей передачей.<br>4.Обучение технике бега на длинные дистанции.<br>**Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить баскетбольные соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными баскетболистами.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>9. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 10. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений | | **9** |
| | **МОДУЛЬ 4.** | **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ВИДОВ: ПРЫЖКИ И БРОСКИ** | | |
| | **Раздел 7.** | **Основы методики обучения баскетбольных видов прыжки и броски** | | |
| | **Тема 7.1.**<br>Обучение технике баскетбольных прыжков в длину<br>Обучение технике баскетбольных прыжков в высоту<br>Обучение технике броска мяча | **Лекции**<br>Задачи, средства и методы обучения технике баскетбольных прыжков. Методика обучения технике прыжка в длину<br>Задачи, средства и методы обучения технике баскетбольных прыжков. Методика обучения технике прыжка в высоту.<br>Задачи, средства и методы обучения технике броска мяча. Особенности обучения технике «длинных» передач от баскетбольного кольца до противоположного кольца. Типичные ошибки и способы их устранения. Типичные ошибки и способы их устранения.<br>**Практические/семинарские занятия**<br>Практическое занятие. Техника броска мяча<br>Задачи:<br>- овладеть методикой развития основных двигательных качеств;<br>- научиться использовать разнообразные баскетбольные средства физической подготовки.<br>Учебное задание:<br>1.ОФП - как фундамент подготовки техника броска мяча.<br>2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, используемые в баскетболе.<br>Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств.<br>Вопросы для самоконтроля:<br>1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений. | **1**<br>**3 – 2 из них в форме практической подготовки** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 2. Какие двигательные качества необходимые для броска мяча, развиваются. Как лучше использовать различные баскетбольные упражнения для броска мяча. Приведите примеры.<br>Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений.<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Бег с ведением на длительную продолжительность времени.**<br>**Цель**: воспитание общей выносливости.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>12. Начало бега (старт).<br>13. Бег по площадке с ведением мяча.<br>14. Завершение атакой или атакующей передачей.<br>4.Обучение технике бега на длинные дистанции.<br>**Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить баскетбольные соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными баскетболистами.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>11. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>12. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений | | **9** |
| | **Раздел 8.** | **Организация, проведение и правила соревнований по баскетболу** | | |
| | **Тема 8.1.** Правила соревнований по баскетболу | **Лекции**<br>Общие правила соревнований. Частные правила соревнований в стритболе. Правила соревнований в баскетболе, их особенности. | **1** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Организация соревнований по баскетболу | Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований по баскетболу. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях.<br>**Практические/семинарские занятия**<br>**Практическое занятие. Т**ехника броска мяча Цель: создание кондиционного фундамента для профессиональной подготовки средствами баскетбола.<br>Задачи:<br>- овладеть методикой развития основных двигательных качеств;<br>- научиться использовать разнообразные баскетбольные средства физической подготовки.<br>Учебное задание:<br>1.ОФП - как фундамент подготовки техника броска мяча.<br>2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, используемые в баскетболе.<br>Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств.<br>Вопросы для самоконтроля:<br>1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений.<br>2. Какие двигательные качества необходимые для броска мяча, развиваются. Как лучше использовать различные баскетбольные упражнения для броска мяча. Приведите примеры.<br>Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений.<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Бег с ведением на длительную продолжительность времени.**<br><br>**Цель**: воспитание общей выносливости.<br>**Задачи:** | **3** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>- Начало бега (старт).<br>- Бег по площадке с ведением мяча.<br>- Завершение атакой кольца или атакующей передачей.<br>**Рекомендации по изучению темы:**необходимо посетитьбаскетбольные соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными баскетболистами.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений | | **9** |

# Заочная форма обучения

| /п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий | Контактная работа (часы) | Самостоятельная работа (часы) |
|---|---|---|---|---|
| **Модуль №1 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БЕГА У БАСКЕТБОЛИСТОВ** | | | 12,4 | 199,6 |
| | **Название раздела 1** | **Основы методики обучения бега у баскетболистов** | | |
| .1. | **Тема**.<br>Обучение технике бега (челночный бег с ведением мяча) | **Лекции**<br>Методика обучения технике бега. Скорость передвижения, длина и частота шагов. Положение туловища и головы.<br>Обучение технике бега на короткие дистанции. Особенности построения схемы обучения технике бега на различные спринтерские дистанции. | **1** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>**Практическое занятие.** Техника броска мяча.<br>Задачи:<br>- овладеть методикой развития основных двигательных качеств;<br>- научиться использовать разнообразные баскетбольные средства физической подготовки.<br>Учебное задание:<br>1.ОФП - как фундамент подготовки техника броска мяча.<br>2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в баскетболе.<br>Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств.<br>Вопросы для самоконтроля:<br>1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений.<br>2. Какие двигательные качества необходимые для броска мяча, развиваются. Как лучше использовать различные баскетбольные упражнения для броска мяча. Приведите примеры.<br>Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений.<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Бег на длинные дистанции.**<br>**Цель**: воспитание общей выносливости.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>- Начало бега (старт).<br>- Бег по площадке с ведением мяча.<br>- Завершение с атакой или атакующей передачей. | **2** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить баскетбольные соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными баскетболистами.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>13. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>14. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений | | **32** |
| .2. | **Тема**<br>Обучение технике бега баскетболиста с ведением мяча | **Лекции**<br>Особенности методики обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Ошибки и их устранение.<br>Особенности: постановка задач, подбор средств и методов, последовательность обучения.<br>**Практические/семинарские занятия**<br>**Практическое занятие. Техника броска мяча**<br>Задачи:<br>- овладеть методикой развития основных двигательных качеств;<br>- научиться использовать разнообразные легкоатлетические средства физической подготовки.<br>Учебное задание:<br>1.ОФП - как фундамент подготовки техника броска мяча.<br>2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, используемые в баскетболе.<br>Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств.<br>Вопросы для самоконтроля:<br>1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений. | **1**<br>**2** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 2. Какие двигательные качества необходимые для броска мяча, развиваются. Как лучше использовать различные баскетбольные упражнения для броска мяча. Приведите примеры.<br>Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений.<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Бег на длинные дистанции.**<br>**Цель**: воспитание общей выносливости.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>15. Начало бега (старт).<br>16. Бег по площадке с ведением мяча.<br>17. Завершение с атакой или атакующей передачей.<br><br>**Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить баскетбольные соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными баскетболистами.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>15. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>16. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений | | **32** |
| **Модуль №2 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ВИДОВ: ПРЫЖКИ И БРОСКИ** | | | | |
| | **Название раздела 1** | **Основы методики обучения баскетбольных видов прыжки и броски** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| .1. | **Тема**<br>Методика обучения технике прыжка в высоту. | **Лекции**<br>Задачи, средства и методы обучения технике баскетбольных прыжков. Методика обучения технике прыжка в длину<br>Задачи, средства и методы обучения технике баскетбольных прыжков. Методика обучения технике прыжка в высоту.<br>Задачи, средства и методы обучения технике броска в кольцо. Особенности обучения технике дальнего паса. Типичные ошибки и способы их устранения. Типичные ошибки и способы их устранения.<br>**Практические/семинарские занятия**<br>Практическое занятие. Техника броска мяча.<br>Задачи:<br>- овладеть методикой развития основных двигательных качеств;<br>- научиться использовать разнообразные баскетбольные средства физической подготовки.<br>Учебное задание:<br>1.ОФП - как фундамент подготовки техника метания малого мяча.<br>2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, используемые в баскетболе.<br>Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств.<br>Вопросы для самоконтроля:<br>1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений.<br>2. Какие двигательные качества необходимые для броска мяча, развиваются. Как лучше использовать различные баскетбольные упражнения для метания малого мяча. Приведите примеры.<br>Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений.<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Бег на длинные дистанции.**<br>**Цель**: воспитание общей выносливости.<br>**Задачи:** | **1**<br><br><br><br><br><br><br><br><br>**4** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>18. Начало бега (старт).<br>19. Бег по площадке с ведением мяча.<br>20. Завершение с атакой или атакующей передачей.<br><br>**Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить баскетбольные соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными баскетболистами.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>17. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>18. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений | | **32** |
| | **Название раздела 2** | **Организация, проведение и правила соревнований по баскетболу** | | |
| .1 | **Тема**<br>Правила соревнований по баскетболу<br>Организация соревнований по баскетболу | **Лекции**<br>Общие правила соревнований. Частные правила соревнований в стритболе. Правила соревнований в баскетболе, их особенности.<br>Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований по баскетболу. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях.<br>**Практические/семинарские занятия**<br>**Практическое занятие. Т**ехника броска мяча | **1** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Задачи:<br>- овладеть методикой развития основных двигательных качеств;<br>- научиться использовать разнообразные баскетбольные средства физической подготовки.<br>Учебное задание:<br>1.ОФП - как фундамент подготовки техника броска мяча.<br>2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, используемые в баскетболе.<br>Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств.<br>Вопросы для самоконтроля:<br>1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений.<br>2. Какие двигательные качества необходимые для броска мяча, развиваются. Как лучше использовать различные баскетбольные упражнения для броска мяча. Приведите примеры.<br>Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений.<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>**Бег на длинные дистанции.**<br>**Цель**: воспитание общей выносливости.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>- Начало бега (старт).<br>- Бег по площадке с ведением мяча.<br>- Завершение с атакой или атакующей передачей.<br>**Рекомендации по изучению темы:**необходимо посетить баскетбольные соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными баскетболистами. | **2** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Вопросы для самоконтроля:**<br>Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений | | **29.75** |

### 4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

| Тема практических занятий | Интерактивные формы проведения занятий. | Трудоемкость (час) |
|---|---|---|
| Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений | Дискуссия | 4 |
| Организация занятий по легкой атлетике | Круглый стол | 4 |
| Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики | Дебаты | 4 |
| Правила соревнований по легкой атлетике | Моделирование ситуации | 4 |

## 5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

**Основные формы организации СР:**

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.
2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

**Виды СР обучающихся:**

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

**Очная форма обучения**

| | | |
|---|---|---|
| **Модуль №1 Баскетбол в системе физического воспитания** | | |
| **Название раздела** | | **Баскетбольные упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений.** |
| | **Тема**.<br>Организация занятий по баскетболу. Развитие двигательных способностей средствами баскетбола | **Содержание**<br>**Цель**: воспитание общей выносливости.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма отчетности**: практическая демонстрация полученных умений |
| | **Тема**<br>Оздоровительная направленность баскетбольных упражнений | **Содержание**<br>необходимо посетитьбаскетбольные соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными баскетболистами.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений |
| | **Название раздела 2** | **ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ** |
| | **Тема**<br>Основы техники бега | **Содержание**<br>**Цель**: формирование основ техники прыжков в длину с разбега.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для прыжков в длину с разбега;<br>- ознакомиться с основами обучения технике прыжков в длину с разбега.<br>**Учебное задание:**<br>Разбег и подготовка к отталкиванию. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Отталкивание.<br>Полетная фаза.<br>Приземление.<br>**Форма контроля:** демонстрация техники прыжка в длину с разбега |
| | **Название раздела 3** | **Основы техники баскетбольных бросков** |
| | **Тема**<br>Виды бросков. Сходства и различия в технике броска | **Содержание**<br>**Цель**: формирование основ техники прыжков в длину с разбега.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для прыжков в длину с разбега;<br>- ознакомиться с основами обучения технике прыжков в длину с разбега.<br>**Учебное задание:**<br>Разбег и подготовка к отталкиванию.<br>Отталкивание.<br>Полетная фаза.<br>Приземление.<br>**Форма контроля:** демонстрация техники прыжка в длину с разбега. |
| | **Тема**<br>Обучение технике бега на короткие дистанции (челночный бег) | **Содержание**<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>- Начало бега (старт).<br>- Бег по площадке с ведением мяча.<br>- Завершение с атакой или атакующей передачей.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений |

| Модуль №2 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БЕГА У БАСКЕТБОЛИСТОВ | | |
|---|---|---|
| | **Название раздела 1** | **Особенности методики обучения технике бега на средние и длинные дистанции** |
| | **Тема**<br>Обучение технике бега (по залу с мячом) на среднюю и большую продолжительность | **Содержание**<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>Начало бега (старт).<br>Бег по площадке с ведением мяча.<br>Завершение атакой кольца или атакующей передачей.<br>**Рекомендации по изучению темы:**<br>необходимо посетитьбаскетбольные соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными баскетболистами.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений |
| | **Название раздела 2** | **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ВИДОВ: ПРЫЖКИ И БРОСКИ** |
| | **Тема**<br>Обучение технике баскетбольных прыжков в длину<br>Обучение технике баскетбольных прыжков в высоту<br>Обучение технике баскетбольного броска | **Содержание**<br>**Цель**: воспитание общей выносливости.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>Начало бега (старт).<br>Бег по площадке с ведением мяча.<br>.Завершение атакой кольца или атакующей передачей. |

| | | |
|---|---|---|
| | | **Вопросы для самоконтроля:**<br>Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений |
| | **Название раздела 3** | **Организация, проведение и правила соревнований по баскетболу** |
| | **Тема**<br>Правила соревнований по баскетболу<br>Организация соревнований по баскетболу | **Содержание**<br>**Цель**: воспитание общей выносливости.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>- Начало бега (старт).<br>- Бег по площадке с ведением мяча..<br>-.Завершение атакой кольца или атакующей передачей.<br><br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений |

**Заочная форма обучения**

| **Модуль №1 Баскетбол в системе физического воспитания** | |
|---|---|
| **Название раздела** | **Баскетбольные упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений.** |
| **Тема**.<br>Организация занятий по баскетболу. Развитие двигательных способностей средствами баскетбола | **Содержание**<br>**Цель**: воспитание общей выносливости.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма отчетности**: практическая демонстрация полученных умений |
| **Тема**<br>Оздоровительная направленность баскетбольных упражнений | **Содержание**<br>необходимо посетитьбаскетбольные соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными баскетболистами.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений |
| **Название раздела 2** | **ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ** |
| **Тема**<br>Основы техники бега | **Содержание**<br>**Цель**: формирование основ техники прыжков в длину с разбега.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для прыжков в длину с разбега;<br>- ознакомиться с основами обучения технике прыжков в длину с разбега.<br>**Учебное задание:** |

| | | |
|---|---|---|
| | | Разбег и подготовка к отталкиванию.<br>Отталкивание.<br>Полетная фаза.<br>Приземление.<br>**Форма контроля:** демонстрация техники прыжка в длину с разбега |
| | **Название раздела 3** | **Основы техники баскетбольных бросков** |
| | **Тема**<br>Виды бросков. Сходства и различия в технике броска | **Содержание**<br>**Цель**: формирование основ техники прыжков в длину с разбега.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для прыжков в длину с разбега;<br>- ознакомиться с основами обучения технике прыжков в длину с разбега.<br>**Учебное задание:**<br>Разбег и подготовка к отталкиванию.<br>Отталкивание.<br>Полетная фаза.<br>Приземление.<br>**Форма контроля:** демонстрация техники прыжка в длину с разбега. |
| | **Тема**<br>Обучение технике бега на короткие дистанции (челночный бег) | **Содержание**<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>- Начало бега (старт).<br>- Бег по площадке с ведением мяча.<br>- Завершение с атакой или атакующей передачей.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| **Модуль №2 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БЕГА У БАСКЕТБОЛИСТОВ** | | |
| | **Название раздела 1** | **Особенности методики обучения технике бега на средние и длинные дистанции** |
| | **Тема**<br>Обучение технике бега (по залу с мячом) на среднюю и большую продолжительность | **Содержание**<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>Начало бега (старт).<br>Бег по площадке с ведением мяча.<br>Завершение атакой кольца или атакующей передачей.<br>**Рекомендации по изучению темы:**<br>необходимо посетитьбаскетбольные соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными баскетболистами.<br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений |
| | **Название раздела 2** | **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ВИДОВ: ПРЫЖКИ И БРОСКИ** |
| | **Тема**<br>Обучение технике баскетбольных прыжков в длину<br>Обучение технике баскетбольных прыжков в высоту<br>Обучение технике баскетбольного броска | **Содержание**<br>**Цель**: воспитание общей выносливости.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>Начало бега (старт).<br>Бег по площадке с ведением мяча. |

| | | |
|---|---|---|
| | | .Завершение атакой кольца или атакующей передачей.<br><br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений |
| | **Название раздела 3** | **Организация, проведение и правила соревнований по баскетболу** |
| | **Тема**<br>Правила соревнований по баскетболу<br>Организация соревнований по баскетболу | **Содержание**<br>**Цель**: воспитание общей выносливости.<br>**Задачи:**<br>- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;<br>- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.<br>**Учебное задание:**<br>- Начало бега (старт).<br>- Бег по площадке с ведением мяча..<br>-.Завершение атакой кольца или атакующей передачей.<br><br>**Вопросы для самоконтроля:**<br>Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.<br>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.<br>**Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений |

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

# ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?
1) 1861г.
2) 1891г.
3) 1824г.
4) 1904г.

2. В какой стране изобрели баскетбол?
1) США
2) Испания
3) Англия
4) Россия

3. Кто изобрел баскетбол?
1) Джон Вуден
2) Джеймс Нейсмит
3) Тед Тернер
4) Бетр Лесгадт

4Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?
1) 8 игроков
2) 6 игроков
3) 5 игроков
4) 10 игроков

5Назовите размеры баскетбольной площадки
1) 9 х 18 м
2) 10 х 15 м
3) 20 х 40 м
4) 26 х 14 м

6. Чему равен вес баскетбольного мяча?
1) 300 - 400 г
2) 480 - 520 г
3) 1 кг - 1кг 200г
4) 600г - 650г

7. Высота баскетбольного кольца равна:
1) 2 м 50 см
2) 3 м 50 см
3) 4 м
4) 3 м 5 см

8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?
1) с 4 по 15
2) с 1 по 12
3) с 1 по неограниченно
4) с 5 по 20

9. Сколько судей проводят игру на поле?
1) 1
2) 2

3) 3
4) 4
10Что такое "фол"?
1) перерыв в игре
2) персональное замечание игроку или тренеру
3) заброшенный мяч с игры
4) заброшенный мяч со штрафного броска

11. Сколько длится баскетбольный матч?
1) 2 тайма по 20 мин.
2) 2 тайма по 30 мин.
3) четыре четверти по 15 мин.
4) четыре тайма по 10 мин.

12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?
1) 1 очко
2) 2 очка
3) 3 очка
4) пол очка

13. Может ли в игре быть ничейный счет?
1) да
2) нет
3) может быть в финальной части турнира
4) может быть в предварительной части турнира

14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?
1) один
2) два
3) три
4) четыре
15. . Что такое “тайм-аут”?
1) минутный перерыв в игре
2) окончание игры
3) замена игроков
4) штрафной бросок

16. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?
1) 2 в одном тайме
2) 2 в игре
3) 4 в одном тайме
4) неограниченное количество
17Что такое “прессинг”?
вид замены игроков в игре
вид личной активной защиты
вид попадания на кольцо
вид быстрого прорыва

18. Что такое правило “трех секунд"?
1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
2) время для исполнения штрафного броска
3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной

зоне соперников
4) время для замены игроков

19Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?
1)одно
2)два
3)три
4)четыре

20.. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?
1)один
2)два
3)пять
4)десять
.

21. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?
1) 1952г.
2) 1904г.
3) 1956г.
4) 1980г.

22. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?
1) Динамо (Москва)
2) Строитель (Самара)
3) ЦСКА (Москва)
4) Жальгирис (Вильнюс)

23Сколько игроков в баскетбольной команде?
1) 5
2) 10
3) 12
4) 15

24Размеры баскетбольного щита?
1) 1м х 2м
2) 1м 20см х 1м 80см
3) 1м х 1м 50см
4) 1м 27см х 1м 85см

25Чему равен диаметр баскетбольной корзины?
1) 45 см
2) 62,5см
3) 38 см
4) 75 см

26Чему равен радиус линии трехочкового броска?
1) 6м
2) 8м 52см

3) 4м 75см
4) 7м

27. Что такое "блокировка"?
1) выбивание мяча из рук соперника
2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
4) толчок игрока, владеющего мячом

28. Что такое "дриблинг"?
1) бросок мяча
2) ведение мяча
3) нарушений правил выбрасывания мяча в игру
4) штрафной бросок

29. Что такое “пробежка”?
1) «передвижение» по площадке
2) бег в направлении кольца соперника
3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

30.Можно ли касаться мяча ногой?
1) нет
2) да
3) да, если случайно
4) да, если сделан пас ногой

31Что такое правило пяти секунд?
1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

32. . Что такое зонная защита?
1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
3) игроки-защитники находятся в зоне нападения
4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

33. Что такое «технический фол»?
1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
3) перерыв в игре по причине травмы игрока
4) неправильное применение атаки игрока
.
34. Что такое «персональный фол»?
1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
2) бросок мяча со штрафной линии
3) неправильная замена игроков
4) касание мяча соперником

35. Что такое «умышленный фол»?
1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения
2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно
3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом
4) бросок мяча из-за спины защитника

36Что такое «обоюдный фол»?
1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно
2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд
3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

37. . Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?
1) начало игры
2) окончание игры
3) минутный перерыв
4) удаление игрока с поля

38. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?
1) начало игры
2) окончание игры
3) персональное замечание игроку или тренеру
4) минутный перерыв

39Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?
1) персональное замещение
2) предупреждение игрока
3) неправильное ведение мяча
4) замена игрока

40. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?
1) толчок игрока
2) удар игрока
3) блокировка
4) задержка игрока

41В каком году был «изобретён баскетбол?
1)1986 год
2)1905 год
3)1891 год.
42..Кто «изобрёл» баскетбол?
1)Джеймс Нейсмит
2)Луи Чемберлен
3)Деметре Викелас
4)Джемс Коннолли
43Когда была создана Международная федерация баскетбола?
1)18 июня 1932 года
2)21 июня 1940 года
3)7 ноября 1917 года
44.Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?

1)III О..И. в Сент-Луисе, 1904 год
2)I О.И. в Афинах, 1896 год
3)VIII О.И. в Париже, 1924 год
45.Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?
1)1936 год, XI- О.И. в Берлине
2)1952 год, XV 0,И., Хельсинки
3)1908 год, IV О.И., Лондон.
46.На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
1)XIV О.И. - Лондон, 1948 год
2)XVII О.И. - Рим, 1960 год
3)XXI О.И. - Монреаль, 1976год
47. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?
1)XVIII О.И.- Токио, 1964 год
2)XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
3)XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
48.Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
1)ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
2)передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
3)ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
49..Сколько человек играют на площадке?
1) 4
2) 5
3) 6
4) 11
50..Из США баскетбол проник вначале в :
1)Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
2)Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
3)Китай, Японию, Филиппины
51..Размеры баскетбольной площадки?
1)9м. х 18м.
2)15м. х 28м.
3)12м. х 24м.
52. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
1)305 см.
2)260 см.
3)310 см.
53. .Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
1)3 шага
2)2 шага
3)1 шаг
54. .Продолжительность игры в баскетбол?
1)2 тайма по 20 минут
2)4 тайма по 10 минут
3)4 тайма по 12 минут
55. .Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
1)2 очка
2)1 очко)
3)3 очка
56.. Что такое зонная защита?
1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный

участок площадки
3) игроки-защитники находятся в зоне нападения
4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне
57. . Какое количество замен разрешается делать во время игры?
1) максимум 10
2) максимум 20
3) количество замен не ограничено.
58. . Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



1) 2 очка;
2) спорный мяч;
3) мертвый мяч.
59. . Резкое движение. Этот жест судьи означает:



1) три секунды
2) три очка
3) три штрафных броска.
60. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:



1) толчок игрока
2) фол в атаке
3) удар игрока.

**ОТВЕТЫ НА ТЕСТЫ**

| Тест №1 | | Тест №2 | | Тест №3 | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 |
| 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 6 | 4 | 6 | 1 | 6 | 6 |
| 7 | 4 | 7 | 2 | 7 | 2 |
| 8 | 1 | 8 | 2 | 8 | 3 |
| 9 | 2 | 9 | 3 | 9 | 2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 2 | 10 | 3 | 10 | 3 |
| 11 | 1 | 11 | 1 | 11 | 2 |
| 12 | 2 | 12 | 2 | 12 | 1 |
| 13 | 2 | 13 | 2 | 13 | 2 |
| 14 | 2 | 14 | 1 | 14 | 2 |
| 15 | 1 | 15 | 2 | 15 | 2 |
| 16 | 1 | 16 | 1 | 16 | 2 |
| 17 | 2 | 17 | 2 | 17 | 3 |
| 18 | 3 | 18 | 3 | 18 | 2 |
| 19 | 3 | 19 | 4 | 19 | 2 |
| 20 | 3 | 20 | 2 | 20 | 2 |

**Примерные вопросы для самоконтроля**

**1**. Место и значение баскетбола в системе физического воспитания
2. Методы развития быстроты у баскетболистов.
3. Методика обеспечения техники безопасности на занятиях баскетболом.
4. Достижения российских сборных мужской и женской на последних Олимпийских играх.
5. Принципы обучения.
6. Основные движущие силы спортсмена при беге.
7. Методика обучения технике и тактике бега на короткие дистанции(челночный бег).
8. Техника броска.
9. Методика обучения технике передачи мяча.
10. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.
11. Основные составляющие элементы баскетбола.
12. Соревновательная деятельность в баскетболе.
13. Баскетбол в системе физического воспитания и спорта.
14. Основные понятия и термины в теории и методике баскетбола.

**Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке:**

Техника выполнения баскетбольных защитных видов, пройденных по программе, оценивается в процессе практических занятий по приводимым ниже нормативам:

1. Техника личной защиты в баскетболе:
- - осуществление размена с защищающимся игроком;
- - отсекание при подборе;
- - быстрое нападение;
- - атака с быстрого паса приличной защите.

2. Техника зонной защиты в баскетболе:
- - правильное занимание защищаемой зоны ;
- - отсекание при подборе;
- - атака с быстрого паса при зонной защите.

**Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

**Вопросы к зачету по дисциплине**

1. Место баскетбола в системе физического воспитания.
2. Происхождение баскетбола.
3. История развития баскетбола.
4. Появление и развитие баскетбола в России.
5. Основные понятия в баскетболе. Спортивная техника, ее качественные и количественные показатели.

6. Характеристика техники ведения мяча.
7. Характеристика техники бега.
8. Характеристика техники прыжков.
9. Характеристика техники броска.
10. Анализ техники бега на короткие дистанции (челночный бег).
11. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции (скоростная выносливость).
12. Особенности техники стритбола.
13. Анализ техники личной защиты.
14. Анализ техники зонной защиты.
15. Анализ техники передачи мяча.
16. Анализ техники пресинга.
17. Техника передачи в быстрый отрыв.
18. Техника броска с 3х очковой дуги.
19. Общая характеристика зонной защиты.
20. Общая характеристика личной защиты.
21. Организация соревнований по баскетболу.
22. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам баскетбола. Права и обязанности судей и участников.
23. Правила соревнований по стрит болу.
24. Правила соревнований по баскетбол.
25. Характеристика методов обучения технике атакующих шагов.
26. Роль физической подготовки в освоении техники.
27. Типовая схема обучения технике основных элементов в баскетболе.
28. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
29. Структура урока по баскетболу и его разновидности.
30. Тренировочные занятия по баскетболу и их разновидности.
31. Методика обучения технике передачи мяча.
32. Методика обучения технике ведения (дриблинга) мяча.
33. Особенности методики обучения технике нападения через комбинации общие понятия.
34. Особенности методики обучения технике нападения через комбинации против личной защиты.
35. Особенности методики обучения технике нападения через комбинации против зонной защиты.
36. Особенности методики обучения технике нападения через комбинации против прессинга.
37. Методика обучения технике ведения мяча.
38. Методика обучения технике передачи мяча.
39. Методика обучения технике броска 2х очкового.
40. Методика обучения технике броска 3х очкового.
41. Методика обучения технике броска штрафного.
42. Методика обучения технике атакующих шагов.
43. Методика обучения технике дальнего паса в отрыв.
44. Методика обучения технике прессинга.
45. Особенности технической подготовки в стритболе.
46. Характеристика системы спортивной подготовки.
47. Особенности тренировочного процесса в баскетболе.
48. Средства и методы подготовки баскетболистов, их общая характеристика.
49. Содержание спортивной подготовки.
50. Основные принципы спортивной подготовки в баскетболе.
51. Характеристика разделов физической подготовки (ОФП и СФП).
52. Развитие силы и быстроты. Скоростно-силовые двигательные качества.

53. Развитие выносливости (общая и специальная).
54. Развитие гибкости и ловкости.
55. Динамика развития физических качеств и их взаимосвязь.
56. Структура учебно-тренировочного занятия.
57. Построение микроциклов, их разновидности и содержание.
58. Построение средних этапов тренировки (макроциклов).
59. Годичный цикл тренировки, его варианты и содержание.
60. Тестирование в баскетболе, его виды и разновидности.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

## 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1.Основная литература

1.Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб заведений / Г. В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «академия», 2015. – 528 с.

2.Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / [Ю.М. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.] ; под ред. Ю.М. Железняка. – 9-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 464 с. – (Сер. Бакалавриат).

3.Курысь, В.Н. Подвижные игры / В.Н. Курысь, В.М. Баршай, В.Ф. Стрельченко. – М.: Издательство «Омега-Л», 2013 – 352 с.

4.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др.]; под ред. Ю.М. Макарова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 272 с. – (Сер. Бакалавриат).

5. Голубина Н.В. Методические рекомендации по дисциплине « Спортивные и подвижные игры» / Н.В. Голубина – Екатеринбург УралГУФК – 21 с.

**Дополнительная литература**

1. Бондарь, А.И. Учись играть в баскетбол / А.И. Бондарь. – Минск: Полынья, 1986. – 111с.

2. Вари, М. 1000 упражнений игры баскетбол: пер. с фр / под ред. Л.Ю. Попловского. – Киев. 1997. – 212 с.

3. Вуден Джон Р. Современный баскетбол / Д.Р. Вуден – М.: Физкультура и спорт, 1997.- 58 с.

4. Гомельский. А.Я. Баскетбол, секреты мастерства / А.Я. Гомельсий – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 87 с.

5. Данилов, В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе / В.А. Данилов. -. М.: ФиС, 1996. – 43с.

6. Дубровский, В.И. Спортивная физиология6 учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. Культуре / В.И. Дубровский. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2005. – 462 с.: ил. ( Учебник для вузов).

7. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: Учеб, пособ. Для студентов высш. учеб. заведений / Ю.А. Ермолаев – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.

8. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика обучение: учебник для сткдентов пед. Вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Партнова – М.: Академия, 2001. – 520 с.

9. Зельдович, Т. Подготовка юных баскетболистов / Т. Зельдович, С. Кершинас. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 48 с.

10. Кудряшов, В.А. Баскетбол в школе: Учебное пособие для учителей школ / В.А. Кудряшов. – Л.: Учпедлит, 1990. – 154 с.

11. Кудряшов, В.А Технические приемы игры в баскетбол / В.А Кудряшов, Р.В. Мирошникова. – Волгоград, 1984. – 35 с.

12. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 133 с.

13. Лисица, А.В Характеристика соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых амплуа / А.В. Лисица // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – С. 52-55.

14. Манасанян, Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста / Ж.А. Манасанян. – М.: Просвещение, 1986. – 25 с.

15. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 34 с.

16. Мирошникова, Р.В. Начальное обучение баскетболу / Р.В. Мирошникова, Н.М. Потапова, В.А. Кудряшов. – Волгоград, 1994. – 35 с.

17. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр <<Академия>>, 2004. – 336.

**8.2. Электронные образовательные ресурсы**

1.Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. :Издательство Юрайт, 2019. —

493 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа :www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81

2.Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/444895 (дата обращения: 20.02.2020).

3.Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учеб. пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. :Издательство Юрайт, 2019. — 402 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/FDE8210E-0AA5-4338-8F55-B455A3807F9C

**8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

### 9.2. Материально-техническое обеспечение

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Универсальный спортивный зал. Для групповых и индивидуальных занятий. Универсальный спортивный зал: 4 стола для настольного тенниса, 2 стандартного кольца для профессионального баскетбола, 6 баскетбольных колец для тренировок и проведения учебного процесса, Комплект снарядов для волейбола, 2 ворот для мини-футбола, Электронное табло, Трибуны, 10 конусов, 15 волейбольных мячей, 20 баскетбольных мячей, 15 футбольных мячей, 10 ракеток для настольного тенниса, 20 скакалок, 10 набивных мячей, 10 обручей, 4 сетки для настольного тенниса, 5 гандбольных мячей, 5

гимнастических ковриков, 10 скамеек, Переносные стойки и маты для прыжков в высоту, Переносные маты для прыжков в длину, 9 упорных стеновых снарядов (стенок), 10 барьеры для бега, 10 копий, 7 ядер.

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

## 11.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебных занятий | Организация деятельности студента |
|---|---|
| Лекция | Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. |
| Практические занятия | Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др. |
| Самостоятельная работа | Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. |
| Сдача технических нормативов | Выполнение и сдача баскетбольных нормативов, пройденных по программе |
| Подготовка к зачету | При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. |

Приложение №1

**Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности**
(для дисциплины с экзаменом)

| Виды деятельности | Тема | Критерии оценки | Баллы | |
|---|---|---|---|---|
| | | | min | max |
| **Модуль № 1** | | | 30 | 50 |
| Посещение учебных занятий | Посещение 1 занятия – 0, 83 балла | Присутствие и активность на занятии, составление конспекта | 6 | 10 |
| Выполнение практических работ | 1.Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера-преподавателя по футболу.<br>2.История возникновения и развития<br>3.Краткие сведения о возникновении и развитии мирового футбола<br>4.Футбольные лиги мира, ассоциации и турниры.<br>5.Развитие футбола в России. | Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы. | 6 | 10 |
| Тестирование | Промежуточное тестирование по модулю №1 | 50 – 70% правильных ответов<br>71-100% правильных ответов | 6<br>8 | 8<br>10 |
| Составление конспектов по темам лекций | 1.Характеристика профессиональной деятельности и личностных качеств тренера-преподавателя по футболу.<br>2.История возникновения и развития<br>3.Краткие сведения о возникновении и развитии мирового футболу.<br>4.Футбольные лиги мира, ассоциации и турниры.<br>5.Развитие футбола в России. | Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы | 6 | 10 |
| Написание и защита реферата | Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия. | Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией. | 6 | 10 |
| **Модуль № 2** | | | 30 | 50 |
| Посещение учебных занятий | Посещение 1 занятия – 0, 83 балла | Присутствие и активность на занятии, составление конспекта | 6 | 10 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Выполнение практических работ | 1.Продолжительность игры<br>2.Понятия и термины игры.<br>3.Футбольное поле и экипировка.<br>4.Судьи и составы команд.<br>5.Правила игры, нарушения и штрафы. | Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы. | 6 | 10 |
| Тестирование | Промежуточное тестирование по модулю №2 | 50 – 70% правильных ответов<br>71-100% правильных ответов | 6<br>8 | 8<br>10 |
| Составление конспектов по темам лекций | 1.Продолжительность игры<br>2.Понятия и термины игры.<br>3.Футбольное поле и экипировка.<br>4.Судьи и составы команд.<br>5.Правила игры, нарушения и штрафы. | Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы | 6 | 10 |
| Написание и защита реферата | Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия. | Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией. | 6 | 10 |
| Итого | | | 60 | 100 |

Приложение 2

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина относится к **обязательной части** / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека, психология, основы научно-методической деятельности ФК и спорта, биомеханика двигательной деятельности.

2. **Результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-7 Способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

3. **Содержание дисциплины**

Модуль №1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУДЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Тема 1.1. Этапы развития баскетбола. Классификация и общая характеристика баскетбольных элементов и упражнений

Тема 1.2. Классификация и общая характеристика баскетбольных упражнений

Название раздела 2

Тема 2.1.Баскетбольные упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений. Организация занятий по баскетболу. Развитие двигательных способностей средствами баскетбола.

Название раздела 3

Тема 3.1.Оздоровительная направленность баскетбольных упражнений

МОДУЛЬ №2 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Тема 4.1.Основы техники бега

Название раздела 5

Тема 5.1.Виды броска. Сходства и различия в технике броска.

МОДУЛЬ 3

Название раздела 6

Тема 6.1.Обучение технике бега баскетболистов на короткие дистанции

Тема 6.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции
МОДУЛЬ 4.
Раздел 7.
Тема 7.1. Обучение технике баскетбольных прыжков в длину
Обучение технике баскетбольных прыжков в высоту
Обучение технике броска мяча
Раздел 8.
Тема 8.1. Правила соревнований по баскетболу
Организация соревнований по баскетболу

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

### Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры | |
|---|---|---|---|
| | | **3** | **4** |
| Зачетные единицы | з.е. | 3 | 3 |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 108 | 108 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачет | зачет с оценкой |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | 42,25 | 66,4 |
| Лекции (Лек) | час | 18 | 10 |
| Практические занятия (Пр) | час | 24 | 56 |
| Семинары | час | | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 0,25 | 0.4 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 65,75 | 41,6 |
| Курсовая работа (КР) | час | | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | | |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 7 | 7 |

**Заочная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | |
|---|---|---|
| | | **3** |
| Зачетные единицы | з.е. | 6 |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 216 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачет с оценкой |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | 12,4 |
| Лекции (Лек) | час | 4 |
| Практические занятия (Пр) | час | 8 |
| Семинары | час | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 0,4 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 199,6 |
| Курсовая работа (КР) | час | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | 4 |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 8 |