



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
УПРАВЛЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Кафедра «Физвоспитание»

## Учебно-методическое пособие

по дисциплине  
«Физическая культура и спорт»  
**«Баскетбол»**

Авторы  
Рыжкин Н.В.,  
Агафонов С.В.  
Михайлюк Н.В.,  
Хильчевская И.В.,  
Немцева Е.В.

Ростов-на-Дону, 2022

## Аннотация

Данные учебно-методические материалы предназначены для преподавателей и студентов очной формы обучения, изучающих дисциплину модуля «Физическая культура и спорт» «Баскетбол». Приведены основные требования к освоению данной дисциплины студентами. Изложен алгоритм проведения занятий преподавателями. В данном методическом пособии представлены вопросы организации, планирования и проведения занятий со студентами.

## Авторы

Заведующий кафедрой «Физвоспитание», кандидат педагогических наук, доцент, Рыжкин Н.В.

КМС по настольному теннису, к.п.н., Агафонов С.В.

Старший преподаватель, КМС по баскетболу, Михайлюк Н. В.

Старший преподаватель, КМС по баскетболу, Хильчевская И. В.

Доцент, МС по многоборью, Немцева Е.В.



## Оглавление

<b>Введение.....</b>	<b>4</b>
<b>МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ.....</b>	<b>8</b>
<b>Средства и методы, используемые в общей и специальной физической подготовке.....</b>	<b>9</b>
<b>Примерные упражнения общей подготовки с мячом.....</b>	<b>10</b>
<b>ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ.....</b>	<b>13</b>
<b>Зачетные требования.....</b>	<b>15</b>
<b>Темы докладов.....</b>	<b>16</b>
<b>Список использованных источников.....</b>	<b>17</b>

## ВВЕДЕНИЕ

В вузе модуль «Физическая культура и спорт» курс «Баскетбол» представлен, как учебная дисциплина и является важнейшим компонентом целостного развития личности. Баскетбол, входит в число предметов учебного плана всех специальностей и направлений, в ДГТУ и рассматривается, как неотъемлемая часть обучения и профессиональной подготовки кадров с высшим образованием.

В последнее время, наблюдается увеличение интереса молодого поколения к игровым видам спорта. Особую увлечённость представляют игровые виды, где можно играть на маленьком пространстве с упрощёнными правилами и при этом проявлять весь потенциал своих возможностей. Преподавание учебного предмета строится на основе государственной программы и осуществляется кафедрами физвоспитания. Освоение программного материала обязательно для всех студентов и проводится через учебные и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для проведения практических занятий студенты одного курса делятся на учебные отделения: спортивного совершенствования, подготовительное и специальное медицинское отделение, каждое из которых имеет свои рабочие программы, нормы текущего контроля и зачетные требования. Распределение по учебным отделениям, начинается с первых дней обучения, с учетом состояния здоровья, физического развития и подготовленности, а также с учетом их спортивного интереса и спортивной квалификации. Основными критериями для включения в специализацию, являются результаты врачебно-педагогического контроля, уровень физической подготовленности, особенности реакций организма на физическую нагрузку, в группу зачисляются студенты, желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **В результате изучения дисциплины студент должен знать:**

- Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством адаптивной физической культуры;
- Историю развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- Нормы поведения в окружающей среде, основы здорового образа жизни;
- Основы построения занятия, а также характеристику основных физических качеств.

### **Уметь:**

- Составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения;
- Самостоятельно организовывать занятия, регулировать физические нагрузки на этих занятиях;
- Определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;
- Осуществлять практическое судейство.

### **Владеть:**

- Средствами и методами физической культуры;
- Навыками контроля и оценки своей работоспособности на занятиях;
- Основами знаний в области физической культуры.

### **Задачи курса:**

- Формирование осознанного отношения к своим силам, готовности к смелым и решительным действиям. Преодоление необходимых для полноценного функционирования организма физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
  - Формирование практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений;
  - Формирование самостоятельности и творчества при использовании физических упражнений;
  - Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма;
  - Повышение умственной и физической работоспособности;
  - Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой в течение всей жизни.
- **Цели:**
  1. Развитие физических качеств: скорости, выносливости, быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;
  2. Совершенствование функциональных возможностей организма.
  3. Формирование жизненно необходимых и профессионально значимых умений и навыков.

**В работе со студентами, необходимо соблюдать следующие требования доступности:**

1. Педагогические воздействия, должны соответствовать физическому и психологическому состоянию организма у занимающихся.
2. Средства, методы, методические приемы, организационные формы, а также величина физической нагрузки должны соответствовать уровню, т.е. быть адекватными.
3. Степень преодоления трудностей должна стимулировать личностное развитие.

Для прочного усвоения учебного материала и позитивного отношения к двигательной активности в работе с обучающимися студентами, необходимо соблюдать следующие правила:

- нормировать тяжесть и характер двигательных действий, особенности формирования двигательных навыков, возрастные и половые различия;
- опираться на сохраненные функции;
- индивидуализировать педагогические воздействия, подбирая адекватные средства, методы, методические приемы, организационные формы;
- не допускать переутомления, регулировать нагрузку за счет вариативности, продолжительности, интенсивности, пауз отдыха, переключения на другие виды деятельности;
- создавать доброжелательный климат на занятии, стимулировать двигательную активность положительной оценкой, одобрением;
- обеспечивать яркую образную подачу материала и эмоциональный фон восприятия;
- формировать знания о физической культуре, о себе и своих возможностях, инициирующие самостоятельные занятия физическими упражнениями в любой доступной форме.

**Организация занятий:**

1. Теоретические занятия
2. Практические занятия
3. Методико-практические занятия
4. Самостоятельные занятия

Программный материал состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретический раздел программы реализуется в форме лекций, методических занятий, объяснений учебного материала в ходе практических занятий и учебно-исследовательской работы студентов.

Студенты, освобожденные от занятий временно, по состоянию здоровья, реализуют пропущенные часы, прохождением предмета теоретическим изучением программы по физической культуре в виде докладов, участием в конференциях и волонтерской деятельностью на спортивных мероприятиях.

**Практических и методико-практических занятий** рекомендуется придерживаться следующей схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдаёт студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к её освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приёмы, способы выполнения;
- студенты выполняют задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приёмов, способов.

Занятия проводятся в спортивных залах, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям, укомплектованных необходимым специальным оборудованием (тренажерами комплексного и локального воздействия) и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения занятий.

Средствами физического воспитания, являются дозированные физические упражнения, а также естественные факторы природы и рациональный, гигиенически обоснованный режим, обеспечивающий оздоровительное влияние на организм, исключающий формирование вредных привычек. Основным средством, являются физические упражнения.

В занятиях применяют физические упражнения, которые вызывают допустимые, соответствующие функциональным возможностям организма реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Степень нагрузки необходимо строго контролировать и регулировать в соответствии с физической подготовленностью студента. В начальном периоде занятия, используют упражнения малой интенсивности, увеличивающие ЧСС на 25-30% от исходного уровня. Впоследствии включают дозированные нагрузки средней интенсивности, повышающие ЧСС на 40-45%, а также упражнения большой интенсивности (при достаточной адаптации организма к физическим нагрузкам), повышающие ЧСС на 70-80%. Суб-максимальные и максимальные физические нагрузки в занятиях не применяют.

На занятиях, используют увеличение длины преодолеваемой дистанции, Внача-

ле его применяют в виде легких пробежек в медленном темпе, а затем постепенно повышают нагрузку.

В игровых видах спорта, рекомендуется проводить занятия смешенного типа, так как разнообразие используемых средств, их чередование повышает интерес к занятиям, придают им эмоциональную окраску и предупреждают появление утомления. Используются различные методы выполнения упражнений (групповой, круговой). Постепенно повышается плотность занятий до 50-70%. Схема занятия состоит из трёх частей: вводная, основная и заключительная.

*Задачи вводной части* - организация группы, психологическая и эмоциональная настройка на выполнение заданий. Активизировать физиологические процессы и создать необходимую возбудимость организма и условия к более интенсивной мышечной работе. В процессе разминки необходимо чередовать упражнения для различных групп мышц и постепенно повышать уровень выполняемой нагрузки. В подготовительной части занятия, используются бег средней интенсивности общеразвивающие упражнения на все группы мышц, дыхательные упражнения. Длится до 20 минут и состоит главным образом из общеразвивающих упражнений, выполняемых в среднем и медленном темпе.

*Задачи основной части* направлены на повышение физической подготовленности, воспитание и совершенствование специальных качеств, изучение и закрепление технических и тактических навыков, а также игровой подготовки. Освоение двигательных умений и навыков. Повтор ранее изученных элементов, закрепление и совершенствование материала. На занятиях на свежем воздухе, используются упражнения: на месте, в движении, сочетание ходьбы с бегом, общеразвивающие упражнения, специальные физические упражнения, дыхательные упражнения, подвижные игры. На занятиях, используются: теоретическая, общая физическая подготовка, специальная техническая, обучение и совершенствование тактики и техники, соревновательные товарищеские игры, имеющие социализированную направленность. Укрепление всех функциональных систем организма и профилактику заболеваний у студентов (упражнения на развитие мышечного корсета, упражнения с отягощением, выполнение упражнений на тренажерах). *Задачи заключительной части* - постепенное снижение физиологической нагрузки, приведение организма занимающихся студентов, в спокойное состояние. В заключительной части занятия используются упражнения на растягивание, релаксацию, дыхательные упражнения.

Заключительная часть длится 5-7 минут и содержит медленную ходьбу, дыхательные упражнения, упражнения на воспитание правильной осанки, на расслабление мышц и на внимание. *Соревнования* – подготовка состоит из психологической настройки и разминки, для подготовки организма к выполнению соревновательных нагрузок.

## МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ.

1. В групповом занятии, необходимо осуществлять индивидуальный подход с учетом функциональной подготовленности, занимающихся студентов;
2. Физические упражнения, должны быть просты и доступны, каждому занимающемуся.
3. Упражнения в подготовительной части занятия, должны соответствовать решению задач основной части.
4. В занятиях, необходимо включать дыхательные упражнения статического и динамического характера.
5. Кривая физиологической нагрузки, должна постепенно повышаться в основной части, снижаться до исходной или близкой к ней величины в заключительной части.
6. Занятия, должны проводиться систематически.

**Дозировка** физической нагрузки регулируется:

- подбором физических упражнений;
- определением исходных положений;
- темпом движений;
- амплитудой и скоростью движений;
- количеством повторений и длительностью выполнения упражнений;
- степенью мышечного напряжения.

При определении физической нагрузки необходимо учитывать функциональное состояние студента: его организма, физическое развитие и степень тренированности. Рекомендуется, применять измерение пульса на начало занятия, для понимания физиологического состояния организма. В процессе занятий преподаватель должен внимательно наблюдать за состоянием занимающихся и при первых признаках переутомления снизить нагрузку.

**Стретчинг** - растяжка, физические упражнения этого порядка, не просто растягивает мышцы и связки, но и помогает снять мышечную усталость, болезненные ощущения и даже нервное напряжение.

**Дыхательные упражнения** условно можно подразделить на дыхательные упражнения «статического» и «динамического» характера.

Цель дыхательных упражнений – постепенное снижение активности дыхательной и сердечно - сосудистой системы, развитие дыхательной мускулатуры и восстановление дыхания после нагрузки.

Циклические упражнения: ходьба, бег, плавание – используются в занятиях со студентами в качестве первоосновы для развития выносливости.

Игровые упражнения, занимающиеся баскетболом проводят: с баскетбольными и теннисными (для большого тенниса) мячами.

Игры, проходят по упрощенным правилам, что способствует повышению эмоциональной насыщенности, создание положительного эмоционального фона от всего занятия. В результате регулярных занятий, улучшается деятельность всех систем организма, усиливается обмен веществ, укрепляется мускулатура, сохраняется правиль-

ная осанка, воспитывается сила, ловкость, выносливость, умение мгновенно ориентироваться в трудной и сложной обстановке.

*Общая физическая подготовка направлена*, на укрепление сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств: скорость, сила, выносливость.

- Упражнения на гимнастической скамейке, способствуют разностороннему развитию организма, устранению дефектов осанки;

- Упражнения на гимнастической стенке, служат средством общего и специального воздействия на организм. Они позволяют содействовать развитию силы, гибкости и выносливости;

- Упражнения на снарядах занимают большое место среди других упражнений. Они применяются с целью общего и избирательного воздействия на определенные мышечные группы, суставы, для облегчения ряда упражнений;

- Упражнения с гантелями эффективны для укрепления мышц рук;

- Упражнения с набивным мячом помогают избирательно развивать отдельные группы мышц, последовательно увеличивая нагрузку.

*Специальная физическая подготовка направлена*, на развитие фундаментальных игровых и физических качеств баскетболиста.

*Техническая подготовка направлена*, на овладение приемами по ведению и ловли мяча, передачи, броска в кольцо, возможные передвижения по площадке финты, повороты, остановки. Общеразвивающие упражнения способствуют совершенствованию двигательных навыков.

*Тактическая подготовка*, взаимодействие: команд-игрок в защите, нападении. Позиционная игра в защите, нападении.

*Инструкторско - судейская* - практика обучение студентов правилам соревнований и судейству соревнований.

### **Средства и методы, используемые в общей и специальной физической подготовке.**

Выносливость - способность противостоять утомлению. В процессе воспитания выносливости баскетболиста требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую и *специальную* выносливость. Выносливость по отношению к определенному виду деятельности, как к предмету специализации, называется специальной. *Общая* выносливость - это выносливость при продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Аэробная производительность проявляется в упражнениях, в которых в процессе самой работы имеется возможность полного удовлетворения кислородного запроса. Анаэробная способность баскетболиста, позволяет выполнение в длительный период времени за счет энергии окислительных процессов.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему, посредством мышечных усилий. Различают абсолютную и относительную силу. *Абсолютная* - это сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении. *Относительная* сила - величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека. Сила, формируется посредством упражнений с отягощениями: собственного тела (выпрямление рук в упоре, подтягивание на перекладине и др.) или с применением снарядов (штанга, гири, гантели, резиновые амортизаторы и др.) Чтобы увеличить силу, даже незначительно, требуется выполнять большой объем нагрузки. Однако тренировка один раз в неделю не позволит увеличить максимальную силу.

Необходимо проводить, как минимум, 2-3 специальных силовых занятий в неделю. Тренировать «отстающие» мышцы и мышечные группы необходимо чаще. С ростом тренированности увеличиваются силовые возможности. Благодаря этому силовые упражнения могут выполняться в большом объеме и с большими отягощениями. Поэтому, контроль, за ростом силы и своевременное увеличение силовых нагрузок – один из главных принципов ее развития. Например, начав с 50 приседаний в одном подходе, через один месяц занятий довести их до 80. После этого можно увеличить вес и начать новый цикл подготовки.

**Быстрота** баскетболиста, проявляется в простых и сложных двигательных реакциях, на отрезках 15-20 метров умения быстро развить максимальную скорость на коротких отрезках, а также в выполнении приемов техники игры без мяча и с мячом. Стартовые упражнения, эстафеты, скоростные упражнения производятся с использованием соревновательного бега - выполняться серийно, с максимальной интенсивностью.

**Прыгучесть** - специфическими особенностями прыгучести баскетболиста являются:

- быстрота и серийность прыжка;
- выполнение прыжка вверх и длину с места и короткого разбега;
- умение управлять своим телом в воздухе;
- точность приземления и готовность к дальнейшим действиям. Использование интервального и соревновательного методов способствуют борьбе за достижение наивысшего результата и объективной оценки конкретного усилия.

**Ловкость** – способность, осваивать координационные сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки на площадке. Большое значение имеет совершенствование способности точно воспринимать движения в пространстве и времени, поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление. Для развития ловкости используются специальные упражнения из различных исходных положений.

### **Примерные упражнения общей подготовки с мячом.**

1. Удержание мяча одной рукой сверху.
2. Катание мяча по рукам, сомкнутым в кольцо.
3. Перебрасывание мяча с одной руки на другую, вокруг корпуса, через плечо.
4. «Пронос» мяча вокруг ног – на месте, в движении (восьмёрка), сначала почасовой стрелке, потом против часовой.
5. Стоя – ноги на ширине плеч, держите мяч между ног спереди правой рукой и левой – сзади. Меняйте положение рук.
6. Такое же положение с отскоком мяча об пол.
7. Подбросить мяч к потолку – поворот на 360 градусов – ловить мяч, не давая ему коснуться пола.
8. Ноги врозь мяч перед собой: ударяя мяч об пол между ног, ловить его сзади; далее повторить тоже только мяч не касается пола. Упражнения с одним мячом в движении и стоя во время ведения.

*Все упражнения, предложенные для изменения скорости, направления, движения спиной вперед и приставного шага, поворотов, прыжки.*

1. Встать ноги врозь, чуть согнув их. Ведение мяча.
  1. Два касания мячом перед ногами (правой левой) и два касания за ногами.
  2. Ритмичное ведение на месте: выполняем два высоких и медленных ведения, затем три коротких и быстрых удара.
  3. Различные переводы: перед собой, за спиной, под ногой и т.д.,

*Упражнения с одним мячом в движении и стоя во время ведения. Все упражнения, предложенные для изменения скорости, направления, движения спиной вперёд и приставного шага, поворотов, прыжки.*

1. Встать ноги врозь, чуть согнув их. Ведение мяча: два касания мячом перед ногами (правой левой) и два касания за ногами.

2. Ритмичное ведение на месте: выполняем два высоких и медленных ведения, затем три коротких и быстрых удара.

3. Различные переводы: перед собой, за спиной, под ногой и т.д. Упражнения с двумя или несколькими мячами.

*Эти упражнения повышают уровень сложности и приводят к свободному, независимому владению ведением мяча, а также становится лучше периферийное зрение, зрительно – двигательная координация.*

1. Ведение на месте - двумя мячами, далее – правой рукой – высокое, левой – низкое (разноимённое), одновременное ведение.

2. Ведение – стоя, потом сидя и лёжа; переводы с руки на руку; ведение, стоя на коленях со сменой мячей;

3. Ведение по всей площадке лицом, спиной вперёд, медленный бег с ведением, остановки, развороты с применением различных переводов. 4. Ведение с тремя мячами, а напарник по команде бросает первый мяч.

*Упражнения напротив стены (с одним и двумя мячами). Эти упражнения важны для развития координации, пространственно-временное восприятия, глазомера и т.д.,*

1. Ведение, стоя с передачей поочередно мячей об стену, одновременно, совместно с прыжками.

2. Спиной к стене на расстоянии 1м: бросаем в стену, поворот и ловля мяча, не дав ему упасть.

3. Используя угол стены – пас и ловля отскочившего мяча.

4. Бейсбольные передачи – одной рукой - с увеличением расстояния. В парах (с одним и двумя мячами).

*Эти упражнения, дают возможность совершенствовать навыки владения мячом плюс приучение игроков смотреть не на мяч, а на партнёра или соперника, а также обучение приёму и вариативному выполнению передач в различных ситуациях.*

1. Выполнение в парах передач с различными передвижениями по площадке, тоже только разбившись на команды в виде игры.

2. Игроки, стоя на расстоянии 2-3м друг от друга: передачи с отскоком об пол, на грудь, из-за спины, под ногами – меняем сторону, руку и расстояние. 3. Парами, лицом друг к другу, один мяч на игрока, : игрок «А» - выполняет пас игроку «Б» с отскоком мяча об пол. Игрок «В» – выполняет пас на грудь двумя руками, игроку «А». По свистку – смена направления.

4. В парах, сидя лицом, друг к другу: передачи различных видов; тоже только партнёр, ожидая передачу, разводит руки в сторону, а затем – хлопок за спиной и ловит мяч, напарник делает так же.

5. Лицом друг к другу на расстоянии 3м, ноги раздвинуты, каждый игрок держит мяч двумя руками за коленями: перекачиваем мяч партнёру, пока тот передаёт мяч по небольшой дуге. Ловим мяч руками за коленями.

*Ведение мяча - единственное техническое средство позволяющее передвигаться по площадке с мячом.*

1. Упражнения, с обводкой кругов в соревновательном режиме – командная игра.

### **Броски мяча в кольцо.**

*Важнейший технический приём, который подводит итог всем подготовительным*

действиям, своеобразная «точка в игре». Анализ видов броска.

1. Бросок с места;
2. Бросок в прыжке – наиболее эффективный бросок, используемый на средних и ближних дистанциях.
3. Бросок снизу в движении.

*Рекомендуемые упражнения.*

1. Соревновательный характер – кто быстрее забьёт (с различных мест на площадке);
2. В парах, с постоянных мест: бросающий игрок ловит отскочивший мяч и передаёт его партнёру, который, в свою очередь, выполняет бросок, и т.д.
3. Аналогичное упражнение, но если бросающий попал, то он продолжает бросать дальше до промаха, затем меняется с партнёром местами.
4. Эстафета со слаломным ведением и броском снизу, сверху, после двух шагов, с одного шага, остановкой прыжком.

**Передача мяча**, является одним из быстрых средств передвижения по площадке во всех направлениях. Различные виды передач - примерные упражнения.

1. Передачи «звездой»- от груди, с отскоком об пол.
2. Передачи в движении «восьмёрка».
3. Упражнение с передачами: игрок «А» отдаёт передачу двумя руками от груди игроку «В» и переходит в команду «В»; игрок «В» отдаёт передачу из-за головы игроку «С» и переходит в команду «С»; игрок – «С» - отдаёт передачу игроку – «А» и переходит в команду – «А».
4. Передача в «конверте».
5. Передачи на дальность выполняются после ведения с двух шагов, с остановкой и одной рукой из-за головы.

**«Защита».** *«Лучшее нападение – это защита».* Помимо природных и физических качеств, здесь необходимо чувство собственного достоинства, агрессивность и решительность. Важно не стать побеждённым!

Основной стойкой защитника является положение: ноги – согнуты в коленях, ступни параллельны или одна нога на пол стопы спереди другой, вес тела слегка перемещён вперёд – одна рука направлена на перехват передачи, вторая – располагается ниже уровня колена защитника, чтобы мешать ведению соперника.

А) Защита бывает персональная - личная;

Б) Зонная - отсюда вытекают три возможные ситуации в защите:

1. Защита игрока с мячом – защитник должен полностью контролировать действия нападающего, вытесняя его в нежелательную для нападающего зону.
2. Защита игрока без мяча – постоянный контроль на линии передачи (стремление к перехвату), смещение игрока - выбор места по отношению к мячу. Примечание: расположение защитника зависит от расстояния до кольца и уменьшается, становясь более активным (агрессивным), когда атакующий игрок приближается к кольцу (дистанция между нападающим и защитником сокращается).
3. Борьба за овладение мячом после броска: - блокировка – отсечение игрока (спина на подборе отскочившего мяча); - подбор в защите.

**«Нападение».** Смысловая игра, основанная на индивидуальных и командных взаимодействиях. Имеет место пять основных принципов:

- «пять снаружи», дать возможность каждому игроку проявить свои персональные возможности;
- «отдал и иди» - передача партнёру и движение к кольцу, меняя направление и скорость;
- «передача и рывок за спину» - для атаки кольца;

- «передача и уход в сторону» - отдать мяч партнёру по команде и сменить позицию, уходя от мяча и уводя своего защитника, освобождая сторону для игры партнёра один на один.

-«быстрый отрыв» - импровизированный вариант атаки.

**Тактическая подготовка** - сложный процесс взаимодействия игроков в нападении и в защите. Успех взаимодействия зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности, а также от степени освоения студентами индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий в нападении и в защите. Тактическая подготовка включает в себя:

- индивидуальные тактические действия в нападении, в защите;
- групповые тактические действия в нападении, взаимодействия в защите;
- командные тактические действия в нападении, взаимодействия в защите;
- позиционное нападение против личной системы защиты;
- позиционное нападение против зонной системы защиты;
- нападение против прессинга;
- личная и зонная системы защиты;
- личный и зонный прессинг.

**Интегральная подготовка** направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон подготовленности спортсмена при помощи соревновательной деятельности. Её цель обеспечить слаженность и эффективность всех составляющих, которые в единстве своём определяют успешность исхода игры.

*Инструкторско - судейская практика* обучение студентов правилам соревнований: судейство на учебных играх; выполнение обязанностей секретаря и секундометриста; составление соревновательных таблиц.

*Психологическая подготовка* - это педагогический процесс. Основные принципы:

- воспитание моральных и волевых качеств личности в соответствии со временем;
- развитие процессов восприятия (чувство времени, расстояния, корзины, мяча и т.д.)
- развития внимания, последовательности, памяти, воображения, контроль, уверенность в своих действиях; способность управления своими эмоциями.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ

*Оценка «зачтено» выставляется на зачете обучающимся, если:*

- обучающиеся, *набрали* по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом;
- обучающийся, *знает и воспроизводит* основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания, в котором очевиден способ решения;
- обучающиеся, *продемонстрировали* базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- у обучающегося, *не имеются* затруднения в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса, а если затруднения имеются, то они незначительные; на дополнительные вопросы преподавателя обучающиеся, дал правильные или частично правильные ответы;

Компетенция или ее часть сформирована на базовом уровне.

*Оценка «не зачтено» ставится на зачете у обучающихся, если:*

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения, к которому относится задание, не способен выпол-

нить тестовые задания, не владеет навыками физической культуры и спорта, не способен применить средства и методы физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности;

- имеются, существенные пробелы в знании основного материала по программе курса; систематические пропуски практических занятий по неважным причинам;

**Критерии получения зачета:**

Для получения зачета автоматом обучающийся должен:

- ✓ посетить 100% практических занятий по дисциплине;
- ✓ сдать 4 теста текущего контроля не ниже «3» баллов, либо еще выполнить альтернативные тесты;
- ✓ принять участие в научной конференции, опубликовать статью и набрать не менее 61 балла.

**В случае не выполнения, требований** для получения зачета автоматом обучающийся должен отработать пропущенные занятия по дисциплине, сдать 4 теста текущего контроля с результатом от «5» до «1» балла, и выполнить альтернативные тесты; написать статью или тезисы о проблемах физической культуры и спорта на тему, согласованную с преподавателем.

**Задания для оценивания результатов в виде умений и навыков.**

Тесты **ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ** для определения физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной группы здоровья.

*Юноши*

Оценка в баллах		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	Контрольные тесты					
1	Бег 100м (сек)	13,1	14,1	14,4	15,4	15,8
2	Бег 3000м (мин, сек)	12,00	13,40	14,30	15,00	15,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
4	Наклон вперед, и.п. стоя, с прямыми ногами на гимнастическом скамье	16	11	8	6	4

Дополнительные **Альтернативные тесты** с учётом курса «Баскетбол»

*Юноши*

Оценка в баллах		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	Контрольные тесты					
1	«Бросок в кольцо со штрафной линии» 10 бросков	5	4	3	2	1
2	Бросок мяча «2-х очковый» с ведения (из 10 бросков кол-во попаданий)	5	4	3	2	1
3	Бросок мяча «3- очковый» (из 10 бросков кол-во попаданий)	3	2	1	0	0
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	20	15

## Баскетбол

5	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	240	225	210	200	180
6	«Планка» в положении упор лежа (сек)	90	75	60	45	30
7	Челночный бег (сек)	6,9	7,2	7,5	8,0	9,0
8	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	50	44	38	30	20

Тесты **ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ** для определения физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной группы здоровья.

*Девушки*

Оценка в баллах		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	Контрольные тесты					
1	Бег 100м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,5	19,0
2	Бег 2000м (мин, сек)	10,50	12,30	13,10	13,30	14,00
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10	7	5
4	Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	16	11	8	5	3

Дополнительные **Альтернативные тесты** с учётом курса «Баскетбол»

*Девушки*

Оценка в баллах		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	Контрольные тесты					
1	«Бросок в кольцо со штрафной линии» 10 бросков	5	4	3	2	1
2	Бросок мяча «2-х очковый» с ведения из 10 бр.	5	4	3	2	1
3	Бросок мяча «3- очковый» (из 10 бросков кол-во попаданий)	3	2	1	--	--
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
5	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	195	180	170	165	150
6	«Планка» в положении упор лежа (сек)	60	45	30	20	15
7	Челночный бег (сек)	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
8	Поднимание туловища и.п. лежа.за 1 мин. (кол-во раз)	47	40	34	25	15

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Практические зачетные требования и тесты выполняются в учебное время на занятиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую подготовку, и допуск врача.

### **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.**

Критерием результативности учебных занятий а, следовательно, и успеваемо-

сти студента в каждом семестре выступают ниже перечисленные показатели:

1. выполнение обязательных тестов по определению уровня физической подготовленности.
2. выполнение обязательных тестов по определению уровня технической подготовки.
3. текущая успеваемость на практических занятиях (выполнение учебного плана и посещаемость занятий за семестр).
4. домашнее задание:
  - доклады (презентации) о здоровье и сбережении в баскетболе;
  - ведение паспорта здоровья;
  - составление и демонстрация комплексов физических упражнений утренней и производственной гимнастики.

Итоговый балл определяется суммированием баллов, полученных студентом в семестре за все виды выше указанной учебной деятельности.

Максимальная итоговая оценка (за семестр) – до 100 баллов.

### **ТЕМЫ ДОКЛАДОВ.**

1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.
2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
3. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.
4. Средства физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений.
5. Основы развития физических качеств личности.
6. Олимпийские игры, олимпийское движение.
7. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.
8. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
9. Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья
10. Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Основы методики организации самостоятельной работы при занятиях физической культурой.
12. История развития баскетбола.
13. Физиологические особенности студентов, занимающихся физической культурой и спортом.
14. Использование современных технологий при обучении на занятиях физической культурой.
15. Основы технической и тактической подготовки в баскетболе.
16. Основные направления оздоровительной физической культуры.
17. Общая классификация физических упражнений и основные двигательные действия в баскетболе.
18. Основы общей и специальной физической подготовки в баскетболе.
19. Спортивно-оздоровительная рекреация и физическое воспитание в семье.
20. Правила игры в баскетбол.
21. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
22. Физическое самосовершенствование.

## Список использованных источников

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст]: учебное методическое пособие / Л.Д. Назаренко - М., 2009. – 153с.
2. Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология [Текст]: учебное пособие для студентов/ Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков – М.; 2008.-228с.
3. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст]: учебное пособие для студентов / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов - М.; Фис, 2009. - 415с.
4. Центральное Бюро ФИБА Официальные правила баскетбола 2010 / «ИНФОБАСКЕТ».
5. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для вузов/ под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. - 2 - изд., стереотип. - М.: Академия, 2007. 6. Жуков М.Н. Подвижные игры. Учебник. М., 2000.
7. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник/Под ред. Ю.И. Портных. М., ФИС, 1986.
8. Спортивные и подвижные игры. Учебник./Под ред Ю.И. Портных. М., ФИС, 1984.
9. Лубышева Л.И. Концепция формирования двигательной культуры человека. М., 1992.

### ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРС.

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
3. История физической культуры: Учебное пособие Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>
4. Информационные справочные и поисковые системы:- [www.informika.ru](http://www.informika.ru).- [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru).- [www.wikipedia.ru](http://www.wikipedia.ru) и др.,
5. Информационный материал – [www.infobasket.ru](http://www.infobasket.ru)