

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ

**ОРГАНИЗАЦИЯ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ
ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ**
Методические указания



Санкт-Петербург
2015

Составители: В. П. Овчинников, М. Б. Фарберов

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и валеологии Государственной полярной академии *Н. Г. Соколов*

Издание предназначено для студентов основного отделения специализации «Баскетбол» и разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (уровень бакалавриата).

Подготовлено к публикации кафедрой физической культуры и спорта по рекомендации методической комиссии кафедры физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения.

Публикуется в авторской редакции.
Компьютерная верстка *С. Б. Мацапуры*

Сдано в набор 20.03.15. Подписано к печати 02.07.15.
Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 0,0.
Уч.-изд. л. 0,0. Тираж 100 экз. Заказ № .

Редакционно-издательский центр ГУАП
190000, Санкт-Петербург, Б. Морская ул., 67

© Санкт-Петербургский государственный
университет аэрокосмического
приборостроения (ГУАП), 2015

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание – неотъемлемая часть системы воспитания. Оно является важным средством, способствующим всестороннему физическому и духовному развитию студентов, и включено как обязательный предмет во все учебные планы высших учебных заведений страны, согласно федерального государственного стандарта высшего образования (уровень бакалавриата).

В рамках базовой части Блока 1 программы бакалавриата должны быть реализованы следующие дисциплины (модули) «Физическая культура» в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения в форме лекций, семинарских, методических занятий, а также занятий по приему нормативов физической подготовленности и «Прикладная физическая культура» в объеме не менее 328 академических часов в очной форме обучения в форме практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности.

Роль физического воспитания особенно возрастает в эпоху стремительного развития науки и техники, значительного повышения требований к подготовке специалистов в высшей школе. В этих условиях физическое воспитание становится важнейшим фактором укрепления здоровья, активного отдыха, повышения работоспособности студентов, оно является одним из важных средств в решении задач воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Для всех студентов важно ставить задачи, которые осуществляются коллективными действиями, от успешности которых может зависеть достижение общей цели и успех каждого. Это повышает чувство ответственности за порученное дело, способствует воспитанию коллективизма, моральных качеств личности. Большие возможности воспитания этих качеств заложены в соревновательном и игровом методах физического воспитания, в частности, в баскетболе.

1. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-тренировочный процесс в учебных группах основного отделения специализации «баскетбол» представляет собой специализированный процесс физического совершенствования студентов. Этот процесс осуществляется в полном соответствии с целью и основными задачами курса физического воспитания студентов в высшем учебном заведении. Содержание его представляет тесную взаимосвязь теоретической, физической, технической и психологической подготовок осуществляемых в основном посредством физических упражнений.

Курс специализации баскетбола со студентами дневного обучения преследует цели:

- обеспечить воспитание здоровых, гармонически развитых людей;
- поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего периода обучения в вузе, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Для достижения поставленных целей решаются следующие задачи:

- обеспечение всесторонней физической подготовки студентов;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории и прочное овладение основами техники и тактики баскетбола;
- на базе теоретической и физической подготовки выполнение спортивных разрядов по баскетболу;
- приобретений необходимых знаний и подготовка к работе в качестве общественных инструкторов и судей по баскетболу.

В учебные группы специализации баскетбол зачисляются студенты основной медицинской группы, желательны занимавшиеся ранее баскетболом.

Перед зачисление студенты на 2-х практических занятиях, а также в конце каждого учебного года выполняют контрольный упражнения и нормативы по физической и технической подготовке, которые позволяют определить уровень общей и специальной, физической и технической подготовки студентов и в зависимости от этого строить учебно-тренировочный процесс (табл. 1). Количество занимающихся в одной группе на одного преподавателя 12–15 человек.

Особенностью первого года обучения является стабилизация состава учебных групп, основанная на стойком интересе к баскетболу.

Таблица 1

**Контрольные упражнения и нормативы для зачисления студентов
в учебную группу по баскетболу**

№ п/п	Наименование упражнений	Результат	
		мужчин	женщин
1	Бег 1000 м (в с)	13,5	15,5
2	Подтягивание на перекладине	12	–
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	–	14
4	Прыжок в высоту с места (по прибору Абалакова) (в с)	45	35
5	Бег на 20 м (в с)	4,1	4,6
6	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	4

С первого года обучения в учебных группах вводятся инструкторская и судейская практика.

Программный материал для учебных групп по баскетболу состоит из теоретического курса и практических разделов. Занятия по теоретическому курсу проводятся в общем потоке в форме лекций, в объеме 20 часов по темам в соответствии с государственной программой физического воспитания. Вместе с этим, в целях углубления теоретических знаний в процессе практических занятий проводятся планомерные и систематические беседы по практическим разделам программы. Эти беседы расширяют знания студентов по вопросам системы спортивной тренировки применительно к ба-

Таблица 2

Примерное распределение учебных часов по разделам дисциплины

Содержание занятий	Количество семестров					
	1-й год		2-й год		3-й год	
	1	2	1	2	1	2
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2
Физическая подготовка	20	18	20	20	10	20
Техническая подготовка	40	10	40	40	20	28
Тактическая подготовка	6	4	6	6	2	6
Итого часов	68	68	68	68	34	56
Зачеты						
	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5

скетболу (в разделе «Теоретическая подготовка»). Для самостоятельной работы студентам предлагаются темы рефератов по вопросам спортивной тренировки и технико-тактической подготовки баскетболистов (см. прил. 1).

Учебный практический материал состоит из учебного материала по баскетболу, который включает следующие разделы: «Теоретическая подготовка», «Физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» (табл. 2).

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. История развития баскетбола

Возникновение игры и этапы развития.

Баскетбол в дореволюционной России. Соревнования и спортивный уровень команд.

Баскетбол в СССР в первые годы Советской власти.

Соревнования по баскетболу в программе Всесоюзной спартакиады 1928 г.

Анализ основных соревнований в предвоенные годы.

Участие советских баскетболистов в международных соревнованиях.

Достижения советских и российских баскетболистов на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Развитие правил игры, техника и методика обучения.

2.2. Правила игры

Оборудование, размеры площадки, линии, ограничивающие площадку, центральный круг, центральная линия, передовая и тыловая зоны, зона трех очков, ограниченные зоны, области штрафного броска.

Состав команды: игроки, запасные, тренеры. Судьи и их обязанности.

Продолжительность игры, начало игры, спорный бросок, попадание мяча в корзину и его оценка. Результат игры. Игра мячом, контроль мяча, ведения, продвижения с мячом, спорный мяч.

Правила «трех секунд», «пяти секунд», «восьми секунд», «24 секунд».

Фолы: персональные, технические, умышленные, дисквалифицирующие, обоюдные, штрафные броски.

2.3. Роль общей и специальной физической подготовки в спортивной тренировке

Физическая подготовка направлена – на обеспечение высокого уровня и пропорционального развития всех физических качеств баскетболиста.

Использование для общей физической подготовки разнообразных физических упражнений из гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, различные виды игр. При подборе упражнений важное значение имеет правильное определение объема физической нагрузки и распределение упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств и способностей, специфических для баскетболиста. Для баскетбола характерны следующие особенности: ацикличность, ритмичность, разнообразие движений, интенсивность движений. Это требует воспитания специальной быстроты, силы воли, выносливости, ловкости и гибкости. Средства специальной физической подготовки: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроту сокращения мышц, скорость и прыгучесть, специальную ловкость выносливость, быстроту переключения с одних движений на другие; упражнения, сходные с основными видами действий не только по характеру нервно-мышечных сокращений (усилий), но и по структуре движений; специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

2.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка служит важным условием решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. Психологическая подготовка – воспитание моральных качеств и необходимых (в условиях спортивной борьбы) волевых качеств. Выделяют общую психологическую подготовку к соревнованиям (конкретным соревнованиям и отдельным играм).

Задачи психологической подготовки: воспитание высоких моральных качеств – целеустремленности, настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности; установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности.

Средства и методы психологической подготовки: идеологическое воздействие: печать, радио, искусство, лекции, беседы; личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание; побужде-

ния к деятельности, поручения, общественно-полезная работа; обсуждение в коллективе; проведение совместных занятий для менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными; упражнения повышения трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки; соревновательный метод.

2.5. Техника игры в баскетбол

Технические приемы, используемые в баскетболе, различат по применению их в нападении или в игре в защите.

К приемам нападения относятся ловля и передача мяча, ведение и броски в корзину. Они выполняются в сочетании с приемами передвижения. Способы передвижения в баскетболе являются фундаментом эффективного выполнения приемов с мячом и осуществления всех тактических воздействий. Разновидности передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.

Приемы владения мячом: ловля (одной и двумя руками) мяча, летящего на разных высотах, на месте, в движении, в прыжке, двумя руками от груди, сверху, одной рукой сверху, снизу, за спиной, с отскоком мяча от пола; ведение, высокое и низкое, левой и правой рукой, без зрительного контроля; броски в корзину, с места, в движении, в прыжке, с разных дистанций, одной и двумя руками.

Техника защиты состоит из перемещений, противодействий и овладения мячом. Стойка при игре в защите: положение рук и ног. Способы овладения мячом: перехват, вырывание мяча, выбивание, накрывание, овладение мячом, отскочившим от щита, сочетание способов.

2.6. Тактика игры в баскетбол

Тактика баскетбола отличается большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Осуществляя нападение или защиту, команды используют индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Непрерывным условием организации игровых действий является распределение функций между партнерами, находящимися на площадке.

Для каждой системы нападения и защиты присуща определенная расстановка игроков и специфический характер действий. Тактические действия нападения и защиты подчинены диаметрально противоположным задачам и отличаются своей спецификой. Со-

гласно этой специфике выделяют два раздела тактики – тактика нападения и тактика защиты.

Главная задача при игре в нападении – нарушение стойкости, монолитности защитных действий противника и преодоление индивидуального сопротивления для броска в корзину.

Индивидуальные тактические действия нападающего подчинены двум задачам; созданию оперативного простора для своих действий и рациональному применению приемов техники. Основными действиями без мяча являются выбор места и освобождение от опеки противника.

Действуя мячом, игрок, прежде всего, пытается освободиться от защитника и использовать момент для броска или отвлекает на себя внимание нескольких защитников и передает мяч освободившемуся партнеру. С этой целью баскетболист использует наиболее целесообразные для конкретной ситуации приемы: передачу, ведение, бросок мяча.

Групповые и командные действия. Простейшие взаимодействия двух и трех игроков, взаимодействия с заслонами. Быстрый прорыв и позиционные нападения.

Цели защиты. Индивидуальные действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Групповые действия: переключение, проскальзывание, подстраховка, групповой отбор мяча. Командные действия: концентрированная, рассредоточенная и личная защита, прессинг, зонная защита.

2.7. Профилактика травматизма, восстановительные мероприятия после тренировки и соревнований

Характер деятельности баскетболистов и возможности получения травм. Причины возникновения травм. Требования к организации и проведения занятий, размещение оборудования и инвентаря, окружающих предметов. Профилактика травматизма.

Восстановительные мероприятия: педагогические средства, психологические средства, гигиенические средства и медико-биологические средства.

Педагогические средства предусматривают оптимальные построения тренировочных занятий. Психологические средства – специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Гигиенические средства – соблюдение режима дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Медико-биологические средства включают в себя рациональное пита-

ние, витаминизацию, массаж, гидропроцедуры, а также растирки и спортивные приемы.

2.8. Организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований (по их значению): *главные* (абсолютное и относительно первенство), *вспомогательные* (отборочные, контрольные встречи, классификационные), *агитационно-пропагандистские* (товарищеские, показательные).

Роль судейской коллегии, как руководителя и организатора соревнований. Положение о соревнованиях. Способы розыгрыша: круговой, разовые встречи, соревнования по турам, турниры. Составление календаря игр. Оценка учета результатов. Таблица результатов соревнований.

Состав судейской бригады. Обязанности судей. Методика судейства. Протокол соревнований, технический отчет.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Общая физическая подготовка

Упражнения без предметов: ходьба, бег с разновидностями (с изменением направления, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, с остановками и поворотами спиной), вращение рук в плечевых суставах вперед и назад, вращение туловищем вправо и влево, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед, прыжки на месте и в движении.

Упражнения с предметами: различные броски набивных мячей, прыжки со скакалкой, упражнения с гимнастическими палками, со скамейкой, у гимнастической стенки.

Занятия другими видами спорта: гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, лыжным спортом.

3.2. Специальная физическая подготовка

Для развития силы: вращения, сгибания и разгибания кистей рук с гантелями; подбрасывание набивных мячей одними кистями рук; сжатие кистью руки различных упругих тел.

Для развития прыгучести: прыжки с короткого разбега (3–4 м) с доставлением подвешенных предметов, многократные прыжки на дальность.

Для развития быстроты: стартовые ускорения по зрительным или звуковым сигналам, выполнение рывков лицом вперед, боком, достижение максимальной скорости бега на дистанции 20–30 метров с предварительным разбегом.

Для развития выносливости: рывки поперек баскетбольной площадки, пересекая боковые линии, четыре раза подряд (повторить 3–5 с перерывом 1–2 мин.), передача мяча в тройках со сменой мест, пробегание площадки 3-4 раза с минимальным количеством передач в парах.

Для развития гибкости: полуприседы и приседы на носках и всей стопе, ноги вместе, то же ноги врозь, ноги шире плеч, повороты туловища в стороны, руки расслаблены.

Для развития ловкости: серийные невысокие прыжки через препятствие с ловлей мяча; подбросить мяч вверх, сесть на площадку, встать и поймать мяч, то же с поворотом на 180–300 градусов; жонглирование двумя и тремя мячами.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Передвижения. Ловля и передача мяча

Главным средством передвижения в баскетболе является бег: изменением направления, спиной, с ускорениями. Прыжки одной и двумя ногами с места и в движении, остановки, повороты.

Ловля мяча одной и двумя руками. Передача мяча одной рукой сбоку, с отскоком от пола, двумя руками от груди, в прыжке. Сочетания выполнения способов ловли и передачи мяча в движениях, различных по направлению, скорости перемещения и расстоянию.

Ведение мяча: одной рукой с места из под кольца и со средней дистанции, в движении после проходов в различных направлениях к щиту, с сопротивлением противника. Добивание мяча, отскочившего от щита. Броски одной рукой в прыжке.

4.2. Техника нападения

Сочетание выполнения ведения, передач и бросков в кольцо. Обманные действия: финты с последующим выполнением технических приемов нападения. Сочетание выполнения различных приемов в условиях сопротивления.

Групповые действия: двух партнеров с применением заслонов («двойка», наведение), трех партнеров («тройка», «восьмерка», «крестный выход»), игра с «центром».

Командные действия: быстрый прорыв, позиционное нападение (против «зоны», «прессинга»), система нападения «через центрального».

4.3. Техника защиты

Стойка при игре в защите. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок. Работа ног и рук защитника при движении противника справа и слева.

Овладение мячом: перехват, выбивание, накрывание. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Индивидуальные действия игрока в защите и нападении

Тактическая подготовка необходима для успешной игры в нападении и защите.

Игрок, владеющий мячом, имеет следующие возможности:

1. Оценка нападающего в зависимости от места нахождения мяча.

Противодействие нападающим различного игрового амплуа. Выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках различных систем игры в защите.

2. Выбор позиции и момента для получения мяча в различных местах площадки. Выбор способа и момента для передачи или броска. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях различных систем игры в нападении.

5.2. Групповые и командные действия в нападении

Взаимодействие двух игроков: с заслонами в движении, с наведением.

Взаимодействие трех игроков: «тройка», «восьмерка», скрестное передвижение двух партнеров мимо третьего, расположенного спиной к щиту, после предварительной передачи мяча этому партнеру.

Командные действия, быстрый прорыв и позиционное нападение.

Быстрый прорыв после перехватывания мяча, после неудачного броска противника, при вбрасывании из-за линии площадки, в моменты розыгрыша спорных бросков, после пробития штрафных бросков. Позиционное нападение против различных «зонных» систем защиты против личной защиты, против прессинга.

Нападение с одним и двумя центровыми игроками.

5.3. Групповые и командные действия в защите

Групповые действия: при численном равенстве защитников и нападающих – переключение, проскальзывание, подстраховка, взаимодействие при борьбе за отскочивший мяч от щита, групповой отбор мяча; при численном неравенстве – двое против трех и т. д.

Командные действия: личная, зонная и смешанная защиты. При личной защите противодействия противнику отдельными игроками с использованием приемов групповых действий; концентрированная защита, рассредоточенная защита, прессинг.

Зонная защита: распределение определенных зон площадки в зависимости от физических данных игроков и их умения ориентироваться в изменяющихся ситуациях, перемещения защитников в зависимости от перемещения мяча и расположения противника.

Смешанная защита – организация одновременного персональной защиты и коллективного сопротивления.

6. СОДЕРЖАНИЕ ВАРИАТИВНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Количество часов
1	Методика проведения производственной гимнастики и спортивной разминки в баскетболе с учетом заданных условий и характера труда	Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой	2

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Количество часов
		деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании	
2	Средства и методы мышечной релаксации в баскетболе. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат	Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности спортсмена к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека	2
3	Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля в баскетболе за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки)	2
4	Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.	Значение мышечной релаксации при занятиях баскетболом. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка баскетболиста, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями	2

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Количество часов
	Методика проведения учебно-тренировочного занятия по баскетболу		
5	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности	Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта	2
6	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и т. д.)	Виды диагностики при регулярных занятиях баскетболом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях баскетболом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля	2
Итого:			12 часов

http://e.lanbook.com	Электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе издательства «Лань»	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
---	--	---

7. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО МОДУЛЮ/ДИСЦИПЛИНЕ

Итоговая аттестация: Осуществляется в форме зачета, при этом проводится оценка компетенций, сформированных по модулю / дисциплине.

Оценка компетенций, сформированных по модулю/дисциплине

Компетенция	Контрольно-измерительные материалы оценки сформированности компетенции
<p>Владеть средствами и методами спортивной тренировки для укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической и технико-тактической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10)</p>	<p>Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебно-тренировочных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для групп спортивной направленности.</p> <p>Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разработан кафедрой физической культуры и охватывают их общую физическую, технико-тактическую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.</p> <p>В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (прил. 1; 2).</p> <p>Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и технико-тактической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (табл. 1).</p> <p>Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта</p>

Компетенция	Контрольно-измерительные материалы оценки сформированности компетенции
<p>Владеть методами спортивной тренировки для достижения должного уровня технико-тактической и физической подготовленности к полноценной игровой и профессиональной деятельности (ОК-17)</p>	<p>Уметь проводить производственную гимнастику и комплексы разминки в баскетболе с учетом заданных условий и характера труда.</p> <p>Знать методы мышечной релаксации в баскетболе. Основы методики самомассажа. Оценить двигательную активность и суточные энергетические затраты.</p> <p>Уметь оценить уровень здоровья. Знать методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</p> <p>Владеть методами регулирования психоэмоционального состояния. Знать методику самооценки уровня и динамики общей и специальной физической, и технико-тактической подготовленности в баскетболе или системе физических упражнений. Владеть методикой проведения учебно-тренировочного занятия по баскетболу.</p> <p>Владеть методикой оценки физического развития и функциональной подготовленности, методикой самостоятельного освоения отдельных элементов баскетбола, методиками эффективных и экономических способов овладения игровыми умениями и навыками (ходьба, бег, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в кольцо и т. д.)</p>

Порядок текущей и промежуточной аттестации студента

Текущая аттестация студента проводится в течение всего срока изучения дисциплины (контроль посещения занятий, работы на практических занятиях, тестирование, индивидуальные задания и т. д.) В течение семестра предусматривается рубежный контроль

(после 8-й, 17-й недель обучения). Рубежный контроль осуществляется в виде специальных контрольных заданий для каждой учебной группы.

Общая оценка текущей успеваемости к экзамену не может превышать 60 баллов. Оценка, полученная на зачете, не может превышать 40 баллов. Таким образом, студент может получить по итогам работы за весь срок изучения дисциплины не более 100 баллов.

Структура итоговой оценки студента

№	Виды работ	Максимальная оценка в баллах
1	Посещаемость	20
2	Работа на практических занятиях	10
3	Рубежный контроль (специальные нормативы, ппфп)	12
4	Посещение занятий в спортивно-оздоровительном центре	6
5	Участие в соревнованиях и судейство	12
4	Итого	60
	Зачет – нормативы (25 б.), тестирование – теория (15 б.)	40
	Итого	100

Шкала оценки посещаемости в баллах

100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	40%	30%	20%	0%
20	20	18	16	14	8	6	4	0	0	0

Шкала итоговых оценок студента, вносимых в экзаменационную ведомость (в баллах)

отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
90–100	75–89	50–74	Менее 50

Контрольный раздел (промежуточная аттестация)

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Баскетбол» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Требования к студентам для допуска к зачету.

- 45 баллов – посещение не менее 75% занятий;
- 30 баллов – выступление в составе сборной Университета по баскетболу;
- 20 баллов – выступление (судейство) в соревнованиях;

- 10 баллов – промежуточная аттестация;
- 20 баллов – зачет.

(преподаватель может изменить номенклатуру оцениваемых видов работы в соответствии с технологической картой дисциплины и количеством баллов по своему усмотрению).

Зачет

– допускаются студенты, которые выполнили указанные выше требования;

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. *Нестеровский Д. И.* Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов вузов. М., 2007.
2. *Железняк Ю. Д.* Теория и методика спортивных игр. 8-е изд. М.: Академия, 2013.
3. Спортивные игры: учебник для вузов. Т. 1 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. М.: Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры: учебник для вузов. Т. 2 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. М.: Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. М., 2004.
6. *Козырева Л. В.* Азбука спорта. М.: Физкультура и спорт. 2003.

Дополнительная литература

1. *Пузырь Ю. П., Тяпин А. Н., Щербаков В. П.* Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга. М., 2003.
2. *Сортэл Н.* Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. М.: АСТ, 2002. 230 с.
3. *Костикова Л. В.* Подвижные игры. М.: АСТ, 2002. 130 с.
4. *Яхонтов Е. П., Кит Л. С.* Индивидуальные упражнения баскетболиста. М.: Физкультура и спорт, 1981. 70 с.
5. *Яхонтов Е. Р.* Психологическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие. СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. 58 с.

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)

<http://eorhelp.ru/>; <http://fizrazvitie.ru/>; http://www.edu.ru/db/portal/sites/res_page.htm

Электронно-библиотечные системы (ЭБС)

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
		http://ibooks.ru/	Электронно-библиотечная система (ЭБС) iBooks.Ru. Учебники и учебные пособия для университетов	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
		http://www.ipr-bookshop.ru/	Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. Учебники и учебные пособия для университетов	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
		http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При формировании высокого сознания общественного долга, добросовестного отношения к труду, нравственной чистоты, а также других моральных качеств большую роль играет личный пример преподавателя физического воспитания, его отношение к своему долгу. Тщательная подготовка к занятию, борьба за эффективное использование каждой рабочей минуты, своевременное начало и окончание урока, несмотря ни на какие “объективные” причины, ровное, уважительное отношение к студентам, опрятный внешний вид и другие положительные черты личности преподавателя содействуют формированию у студентов высоких моральных качеств и сознательности.

Примерная тематика докладов и рефератов

1. Современное положение баскетбола в РФ.
2. Деятельность профессиональных баскетбольных клубов.
3. Выдающиеся спортсмены-баскетболисты.
4. Современные представления об игре: характеристика и прайвила игры.
5. Классификация техники игры.
6. Стратегия и тактика игры.
7. Физическая подготовка баскетболиста.
8. Техническая подготовка баскетболиста.
9. Тактическая подготовка баскетболиста.
10. Специфика психологической подготовки игроков-баскетболистов.
11. Овладение индивидуальными и групповыми действиями в баскетболе.
12. Врачебно-педагогический контроль в баскетболе.
13. Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом.
14. Информационное обеспечение соревновательного процесса в баскетболе.

Требование к написанию реферата

- Объем – не менее 25 страниц компьютерного текста (без титульного листа, оглавления, списка литературы).
- Оформление рукописи. Поля: верхнее – 2,5 см, нижнее – 2 см, левое – 3 см, правое – 1,5 см. Шрифт – Times New Roman. Размер шрифта – 14. Межстрочный интервал – полуторный.
- Содержательные ссылки на литературные источники, изданные после 2000 г.
- Список использованной литературы должен быть оформлен в соответствии с ГОСТом.
- Тема реферата должна быть полностью раскрыта.

Контрольный раздел. Студенты, занимающиеся по дисциплине «Баскетбол» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре (табл. 1).

Для получения зачета по физической культуре студентам 1 курса необходимо набрать в среднем 2 балла в каждом из тестов (нулевые оценки тестов не допускаются).

Студентам II, III курсов необходимо набрать в среднем 2,5 балла (нулевые оценки тестов не допускаются).

Проводится в форме тестов, что позволяет оценить работу в зависимости от процента успешно выполненных заданий.

Таблица 1

Контрольные упражнения и нормативы для оценки специальной физической и технической подготовленности студентов-спортсменов по баскетболу

Упражнения	Год обучения	Результаты и оценки					
		мужчины			женщины		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
Бег 20 м (в с)	1	3,8	3,7	3,7	4,4	4,3	4,2
	2	3,7	3,6	3,6	4,3	4,2	4,1
	3	3,6	3,5	3,5	4,2	4,1	4,0
Прыжок в высоту с места по прибору Абалакова, в см	1	50	55	60	40	45	48
	2	55	60	65	45	48	51
	3	60	65	70	48	50	53
Обводка вокруг области штрафного броска в обе стороны с броском в корзину (в с)	1	12,0	11,0	10,6	13,0	12,0	11,6
	2	11,5	10,8	10,3	12,5	11,8	11,3
	3	11,2	10,6	10,1	12,2	11,6	11,2
Штрафные броски (количество попаданий из 10 бросков)	1	5	6	7	5	6	7
	2	6	7	8	6	7	8
	3	7	8	9	7	8	9
Броски со средней дистанции 5–7 м (количество попаданий из 10 бросков)	1	4	5	6	3	4	5
	2	4	5	6	3	4	5
	3	5	6	7	4	5	6

Таблица 2

**Контрольные упражнения и нормативы для зачисления студентов
в учебную группу по баскетболу**

№ п/п	Наименование упражнений	Результат	
		мужчин	женщин
1	Бег 1000 м (в с)	13,5	15,5
2	Подтягивание на перекладине	12	–
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	–	14
4	Прыжок в высоту с места (по прибору Абалакова) (в с)	45	35
5	Бег на 20 м (в с)	4,1	4,6
6	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	4	4

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Цель, задачи, организация и содержание учебно-тренировочного процесса.	4
2. Теоретическая подготовка	6
2.1. История развития баскетбола.....	6
2.2. Правила игры	6
2.3. Роль общей и специальной физической подготовки в спортивной тренировке	7
2.4. Психологическая подготовка	7
2.5. Техника игры в баскетбол.....	8
2.6. Тактика игры в баскетбол.....	8
2.7. Профилактика травматизма, восстановительные мероприятия после тренировки и соревнований.....	9
2.8. Организация и проведение соревнований.....	10
3. Физическая подготовка	10
3.1. Общая физическая подготовка	10
3.2. Специальная физическая подготовка	10
4. Техническая подготовка	11
4.1. Передвижения. Ловля и передача мяча	11
4.2. Техника нападения.....	11
4.3. Техника защиты	12
5. Тактическая подготовка	12
5.1. Индивидуальные действия игрока в защите и нападении	12
5.2. Групповые и командные действия в нападении.....	12
5.3. Групповые и командные действия в защите.....	13
6. Содержание вариативной составляющей самостоятельной работы	13
7. Краткое содержание итоговой аттестации по модулю/дисциплине.	16
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	19
Заключение	20
Приложения	21