

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.1.3 Баскетбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

(код и наименование направления подготовки)

Программное обеспечение средств вычислительной техники и автоматизированных систем

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год начала реализации программы (набора)

2022

г. Орск 2021

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.1.3 Баскетбол» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

наименование кафедры

протокол № 11 от "16" 06 2021г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

наименование кафедры



О.В. Даниленко


подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент

должность



подпись

О.В. Морозов

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

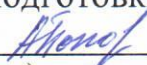
СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

код наименование

личная подпись



А.С. Попов

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись

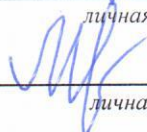


М.В. Камышанова

расшифровка подписи

Начальник ИКЦ

личная подпись



М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

© Морозов О.В., 2021

© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2021

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: формирование физической культуры личности. Подготовка студентов к использованию вида спорта в спортивной и оздоровительной практике.

Задачи:

- овладение основными приемами техники игры в баскетбол;
- развитие личностно-коммуникативных качеств, согласованности групповых взаимодействий;
- становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами баскетбола;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков средствами баскетбола, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	Знать: <ul style="list-style-type: none">- требования безопасности при проведении занятий по баскетболу;- обоснование оздоровительного значения вида спорта баскетбол и его важное место в общечеловеческой культуре- теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте. Уметь: <ul style="list-style-type: none">- выполнять основные двигательные действия и технические приемы баскетбола для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности- определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм;- применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре и виду спорта баскетбол с

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<p>целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основными методами оценки уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности; - средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
Практические занятия (ПЗ)	70	70	70	64	54	328
Вид итогового контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	20
2	Обучение основным техническим приемам баскетбола	20
3	Тактическая подготовка баскетболиста	20
4	Соревновательная игра	8
	Зачет	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	20
2	Обучение основным техническим приемам баскетбола	20
3	Тактическая подготовка баскетболиста	20
4	Соревновательная игра	8

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
	Зачет	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	20
2	Обучение основным техническим приемам баскетбола	10
3	Тактическая подготовка баскетболиста	20
4	Соревновательная игра	18
	Зачет	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	10
2	Обучение основным техническим приемам баскетбола	6
3	Тактическая подготовка баскетболиста	6
4	Соревновательная игра	34
5	Овладение судейской и инструкторской практикой	6
	Зачет	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	10
4	Обучение основным техническим приемам баскетбола	4
3	Тактическая подготовка баскетболиста	4
4	Соревновательная игра	28
5	Овладение судейской и инструкторской практикой	6
	Зачет	2
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел № 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств: силы быстроты, выносливости, гибкости, которые направлены на всестороннее и

гармоничное физическое развитие человека. Отдельные упражнения специальной подготовки направлены на достижение высоких личных результатов в выбранной сфере деятельности.

Раздел № 2. Обучение основным техническим приемам баскетбола

Прыжки. Остановка двумя шагами. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Передача мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой. Ведение мяча. Обводка соперника. Броски мяча в корзину двумя руками.

Раздел № 3. Тактическая подготовка баскетболиста

Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Тактика защиты. Подстраховка. Переключение. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного и зонного прессинга. Игра в большинстве и меньшинстве.

Раздел № 4. Соревновательная игра.

Соревнования внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов.

Раздел № 5. Овладение судейской и инструкторской практикой

Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-5	1	ОФП	10
6-13	2	Прыжки. Остановка двумя шагами. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Передача мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой. Ведение мяча. Обводка соперника. Броски мяча в корзину двумя руками.	16
13-20	3	Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Тактика защиты. Подстраховка. Переключение. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного и зонного прессинга. Игра в большинстве и меньшинстве.	14
21-24	4	Соревнования внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов.	8
25-28	4	Соревнования внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов.	8
29	4	Соревнования внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов.	2
30-31	5	Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.	4
32-34	5	Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.	6
35		Зачет	2
		Итого 1 семестр	70
36-40	1	ОФП	10
41-46	2	Прыжки. Остановка двумя шагами. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Передача мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой. Ведение мяча. Обводка соперника. Броски мяча в корзину двумя руками.	12
47-50	2	Прыжки. Остановка двумя шагами. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Передача мяча двумя	8

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		руками. Передача мяча одной рукой. Ведение мяча. Обводка соперника. Броски мяча в корзину двумя руками.	
51-54	3	Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Тактика защиты. Подстраховка. Переключение. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного и зонного прессинга. Игра в большинстве и меньшинстве.	8
55-59	4	Соревнования внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов.	10
60-63	4	Соревнования внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов.	8
64	4	Соревнования внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов.	2
65-67	5	Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.	6
68-69	5	Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.	4
70		Зачет	2
		Итого 2 семестр	70
71-79	1	ОФП	18
80-84	2	Прыжки. Остановка двумя шагами. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Передача мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой. Ведение мяча. Обводка соперника. Броски мяча в корзину двумя руками.	10
85-89	3	Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Тактика защиты. Подстраховка. Переключение. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного и зонного прессинга. Игра в большинстве и меньшинстве.	10
90-94	4	Соревнования внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов.	10
95-98	4	Соревнования внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов.	8
99	4	Соревнования внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов.	2
100-101	5	Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.	4
102-104	5	Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.	6
105		Зачет	2
		Итого 3 семестр	70
106-110	1	ОФП	10
111-117	2	Прыжки. Остановка двумя шагами. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Передача мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой. Ведение мяча. Обводка соперника. Броски мяча в корзину двумя руками.	14

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
118-123	3	Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Тактика защиты. Подстраховка. Переключение. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного и зонного прессинга. Игра в большинстве и меньшинстве.	12
124-125	3	Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Тактика защиты. Подстраховка. Переключение. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного и зонного прессинга. Игра в большинстве и меньшинстве.	4
126-129	4	Соревнования внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов.	8
130	4	Соревнования внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов.	2
131	4	Соревнования внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов.	2
132-134	5	Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.	6
135-136	5	Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.	4
137		Зачет	2
		Итого 4 семестр	64
138-142	1	ОФП	10
143-147	2	Прыжки. Остановка двумя шагами. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Передача мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой. Ведение мяча. Обводка соперника. Броски мяча в корзину двумя руками.	10
148-152	3	Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Тактика защиты. Подстраховка. Переключение. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного и зонного прессинга. Игра в большинстве и меньшинстве.	10
153-157	3	Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Тактика защиты. Подстраховка. Переключение. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного и зонного прессинга. Игра в большинстве и меньшинстве.	10
158	3	Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		центрового. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Тактика защиты. Подстраховка. Переключение. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного и зонного прессинга. Игра в большинстве и меньшинстве.	
159-160	4	Соревнования внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов.	4
161	4	Соревнования внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов.	2
162	5	Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.	2
163	5	Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.	2
164		Зачет	2
		Итого 5 семестр	54
		Итого:	328

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник для вузов / И.С. Барчуков ; под общей ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 528 с. – (Высшее професс. обр. Бакалавриат) – ISBN 978-5-7695-9699-5. – 20 экземпляров.

2. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1,41 Мб). – Орск, 2014. – Режим доступа //http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf/

5.2 Дополнительная литература

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. - ISBN 978-5-4475-5233-6. – Режим досту-па: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

2. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 219с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. – Режим доступа: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606/

5.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе».
2. Журнал «Теория и практика физической культуры».

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
2. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
3. Infolio - Университетская электронная библиотека – <http://www.infofolib.info/>

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ГТО. Информационный сайт – <https://www.gto.ru/>
2. Спортивная Россия - <https://www.infosport.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации – <https://www.minsport.gov.ru/>.

5.4.3. Электронные библиотечные системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://www.biblioclub.ru/>
2. ЭБС Znanium.com - <https://znanium.com/>

5.4.4 Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / Режим доступа: <http://minsportturizm.orb.ru>
2. Всероссийская федерация волейбола / Режим доступа: <http://www.volley.ru>

5.5. Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору: № 8В/21 от 15.06.2021 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
	Mozilla Firefox	Свободное ПО, https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/
Просмотр и печать файлов в формате PDF	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/
	Adobe Reader	Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ.

Наименование помещения	Материально-техническое обеспечение
Учебные аудитории: - для проведения занятий семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)
Спортивный комплекс: - спортивный зал	Спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, скакалки, маты)

<p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)</p>	<p>Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение</p>
---	--