

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.3.4 Баскетбол»

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки
15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение
машиностроительных производств

Профиль
Технология машиностроения

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год начала реализации программы
2021

г. Орск, 2021

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель 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 двигательных 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 | <u>Знать:</u> требования безопасности при проведении занятий по баскетболу; обоснование оздоровительного значения баскетбола и его важное место в общечеловеческой культуре; теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте <u>Уметь:</u> выполнять основные двига- |

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
|--|--|--|
| | | <p>тельные 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 целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте</p> <p><u>Владеть:</u> 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</p> |

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 | 10 |
| | Итого | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые во 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 | 10 |
| | Итого | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 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 | 10 |
| | 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 | 8 |
| | Итого | 64 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 1 | ОФП | 10 |
| 2 | Обучение основным техническим приемам баскетбола | 10 |
| 3 | Тактическая подготовка баскетболиста | 10 |
| 4 | Соревновательная игра | 14 |
| 5 | Овладение судейской и инструкторской практикой | 10 |
| | 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-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 порыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Тактика защиты. Подстраховка. Переключение. Система личной защита. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного и зонного прессинга. Игра в большинстве и в меньшинстве.

Раздел 4. Соревновательная игра. Соревнование 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)

1 семестр

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1 | 1 | ОФП | 10 |
| 2 | 2 | Прыжки. Остановка двумя шагами. Повороты вперед-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 | 20 |
| 3 | 3 | Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка. Наведение на двух игроков. Система быстрого порыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Тактика защиты. Подстраховка. Переключение. Система личной защита. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного и зонного прессинга. Игра в большинстве и в меньшинстве. | 20 |
| 4 | 4 | Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов | 10 |
| 5 | 5 | Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи. | 10 |
| | | Всего | 70 |

2 семестр

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|------|--------------|
| 1 | 1 | ОФП | 10 |

| | | | |
|---|---|--|----|
| 2 | 2 | Прыжки. Остановка двумя шагами. Повороты вперед-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 | 20 |
| 3 | 3 | Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка. Наведение на двух игроков. Система быстрого порыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Тактика защиты. Подстраховка. Переключение. Система личной защита. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного и зонного прессинга. Игра в большинстве и в меньшинстве. | 20 |
| 4 | 4 | Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов | 10 |
| 5 | 5 | Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи. | 10 |
| | | Всего | 70 |

3 семестр

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1 | 1 | ОФП | 10 |
| 2 | 2 | Прыжки. Остановка двумя шагами. Повороты вперед-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 | 20 |
| 3 | 3 | Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка. Наведение на двух игроков. Система быстрого порыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Тактика защиты. Подстраховка. Переключение. Система личной защита. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного и зонного прессинга. Игра в большинстве и в меньшинстве. | 20 |
| 4 | 4 | Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов | 10 |
| 5 | 5 | Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи. | 10 |
| | | Всего | 70 |

4 семестр

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1 | 1 | ОФП | 10 |
| 2 | 2 | Прыжки. Остановка двумя шагами. Повороты вперед-назад. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Передача мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой. | 12 |

| | | | |
|---|---|--|----|
| | | Ведение мяча. Обводка соперника. Броски мяча в корзину двумя руками | |
| 3 | 3 | Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка. Наведение на двух игроков. Система быстрого порыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Тактика защиты. Подстраховка. Переключение. Система личной защита. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного и зонного прессинга. Игра в большинстве и в меньшинстве. | 20 |
| 4 | 4 | Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов | 10 |
| 5 | 5 | Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи. | 12 |
| | | Всего | 64 |

5 семестр

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1 | 1 | ОФП | 10 |
| 2 | 2 | Прыжки. Остановка двумя шагами. Повороты вперед-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 |
| 3 | 3 | Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка. Наведение на двух игроков. Система быстрого порыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Тактика защиты. Подстраховка. Переключение. Система личной защита. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного и зонного прессинга. Игра в большинстве и в меньшинстве. | 12 |
| 4 | 4 | Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов | 10 |
| 5 | 5 | Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи. | 10 |
| | | Всего | 54 |

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. – М.: Академия, 2013. – 528 с. – ISBN 978-5-7695-9699-5.
2. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. – Орск, 2014. – Режим доступа //http://library.ogti.orск.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf

5.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / [Электронный ресурс] Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Мини-стерство 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606)

2. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / [Электронный ре-сурс] И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912)

5.3 Периодические издания

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

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1 Современные профессиональные базы данных (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационные справочные системы.

1. Библиотека Гумер (<https://www.gumer.info/>). Доступ свободный.
2. КиберЛенинка (<https://cyberleninka.ru/>). Доступ свободный

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/>). После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.
2. ЭБС «Лань» (<http://e.lanbook.com/>). После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

5.4.4 Дополнительные Интернет-ресурсы

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

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Тип программного обеспечения | Наименование | Схема лицензирования, режим доступа |
|------------------------------|-------------------|---|
| Операционная система | Microsoft Windows | Подписка Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору № 3В/20 от 01.06.2020 г. |
| Офисный пакет | Microsoft Office | |
| Интернет-браузер | Google Chrome | Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/ |

| | | |
|--|----------------------|---|
| Мультимедийный плеер | Windows Media Player | Является компонентом операционной системы Microsoft Windows |
| Просмотр и печать файлов в формате PDF | Adobe Reader | Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html |

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических работ, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. В аудитории имеется персональный компьютер с установленным лицензионным программным обеспечением и мультимедийное оборудование (проектор, экран, звуковые колонки). Данное оборудование активно используется при проведении лекционных занятий.

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.

Все перечисленные аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.