

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической
работе  Н.И. Тришкина
«25» сентября 2019 г.



Рабочая программа

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.1.4 Баскетбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

История

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год начала реализации программы (набора)

2020

г. Орск 2019

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.1.4 Баскетбол / сост.

О.В. Морозов - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2018

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

© Морозов О.В., 2019

© Орский гуманитарно-
технологический институт
(филиал) ОГУ, 2019

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
--	--	---

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	<p>УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности</p> <p>УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте</p>	<p>Знать: УК-7-В-1: - требования безопасности при проведении занятий по баскетболу; - обоснование оздоровительного значения вида спорта баскетбол и его важное место в общечеловеческой культуре. УК-7-В-2: - теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте.</p> <p>Уметь: УК-7-В-1 - выполнять основные двигательные действия и технические приемы баскетбола для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности. УК-7-В-2 - 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>Владеть: УК-7-В-1 - основными методами оценки уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности; - средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7-В-2. - 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	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
	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

№ 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	12
5	Овладение судейской и инструкторской практикой	10
	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-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.

Розыгрыши 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 (для студентов очного отделения)

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	ОФП	10
2	2	<i>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.</i>	16
3	3	<i>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.</i>	14
4	4	<i>Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов</i>	8
5	4	<i>Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов</i>	8
6	4	<i>Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов</i>	2
7	5	<i>Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.</i>	4
8	5	<i>Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.</i>	6
9		Зачет	2
		Итого 1 семестр	70
10	1	ОФП	10
11	2	<i>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.</i>	12
12	2	<i>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.</i>	8
13	3	<i>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.</i>	8
14	4	<i>Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов</i>	10
15	4	<i>Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов</i>	8
16	4	<i>Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов</i>	2
17	5	<i>Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.</i>	6
18	5	<i>Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.</i>	4
19		Зачет	2
		Итого 2 семестр	70
20	1	ОФП	18
21	2	<i>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.</i>	10
22	3	<i>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</i>	10

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		<i>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.</i>	
23	4	<i>Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов</i>	10
24	4	<i>Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов</i>	8
25	4	<i>Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов</i>	2
26	5	<i>Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.</i>	4
27	5	<i>Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.</i>	6
28		<i>Зачет</i>	2
		Итого 3 семестр	70
29	1	<i>ОФП</i>	10
30	2	<i>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.</i>	14
31	3	<i>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.</i>	18
32	3	<i>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.</i>	4
33	4	<i>Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов</i>	8
34	4	<i>Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов</i>	2
35	4	<i>Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов</i>	2
36	5	<i>Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.</i>	6
37	5	<i>Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.</i>	4
38		<i>Зачет</i>	2
		Итого 4 семестр	64
39	1	<i>ОФП</i>	10
40	2	<i>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.</i>	12
41	3	<i>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.</i>	14
42	3	<i>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</i>	14

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		<i>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.</i>	
43	3	<i>Розыгрыши 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.</i>	2
44	4	<i>Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов</i>	4
45	4	<i>Соревнование внутри группы, между группами, курсами, между сборными командами факультетов</i>	2
46	5	<i>Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.</i>	4
47	5	<i>Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.</i>	6
48		<i>Зачет.</i>	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.

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. – Adobe Acrobat Reader. –Режим доступа //http://library.ogti.orisk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf

5.2 Дополнительная литература

Жданов, С. И. Спортивные игры (правила соревнований) [Электронный ресурс] : методические рекомендации / С. И. Жданов . - Электрон. текстовые дан. (1 файл:797 Кб). - Орск , 2013. -Adobe Acrobat Reader – Режим доступа: //http://library.ogti.ru/global/metod/metod2014_12_07.pdf

5.3 Периодические издания

Журнал «Физическая культура в школе»

Журнал «Теория и практика физической культуры»

5.3 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Библиотека Гумер – <https://www.gumer.info/>

2. КиберЛенинка – <https://cyberleninka.ru/>

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 Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту № 3Д/19. от 10.06.2019 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Opera	Бесплатное ПО, http://www.opera.com/ru/terms
	Mozilla Firefox	Свободное ПО, https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/
	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/
Мультимедийный плеер	Windows Media Player	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	QuickTime Player	Бесплатное ПО, https://www.apple.com/legal/sla/
Просмотр и печать файлов в формате PDF	Adobe Reader	Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения практических занятий, 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)
Помещения для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)	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

ЛИСТ

согласования рабочей программы

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
код и наименование

Профиль: История

Дисциплина: Б.1.Д.В.Э 1.4 Баскетбол

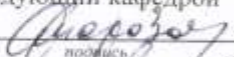
Форма обучения: очная, заочная
(очная, очно-заочная, заочная)


Год набора 2020

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры
физического воспитания

наименование кафедры


протокол № 1 от « 04 » сентября 2019 г

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой
физического воспитания  О.В. Морозов
наименование кафедры подпись расшифровка подписи

Исполнители:
доцент  Г.К. Морозова
должность подпись расшифровка подписи

должности подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование профиль подготовки История  С.М. Абрамов
код и наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой  М.В. Камышанова
личная подпись расшифровка подписи

Начальник ИКЦ  М.В. Сапрыкин
личная подпись расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 44.03.01 И48/09, 2019
учетный номер

Начальник ИКЦ  М.В. Сапрыкин
личная подпись расшифровка подписи