

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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.8.4 Баскетбол»

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

Математика, Физика

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год начала реализации программы (набора)

2020

г. Орск 2019

**Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.8.4\_Баскетбол» / сост. О. В. Морозов – Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2019.**

Рабочая программа предназначена студентам очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.05 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  |
|---|---|--|
| 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<br>УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте | <b><u>Знать:</u></b><br>– основные средства и методы физического воспитания<br><b><u>Уметь:</u></b><br>– подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств<br><b><u>Владеть:</u></b><br>– методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

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

| Вид работы                       | Трудоемкость,<br>академических часов |              |              |              |              |            |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
|                                  | 1 семестр                            | 2 семестр    | 3 семестр    | 4 семестр    | 5 семестр    | всего      |
| <b>Практические занятия (ПЗ)</b> | <b>70</b>                            | <b>70</b>    | <b>70</b>    | <b>64</b>    | <b>54</b>    | <b>328</b> |
| <b>Вид итогового контроля</b>    | <b>зачет</b>                         | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> |            |

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                                     |
|           | <b>Итого:</b>                                    | <b>70</b>                             |

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                            | 8                                     |
|           | Зачет  | 2                                     |
|           | <b>Итого:</b>                                    | <b>70</b>                             |

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                                     |
|           | <b>Итого:</b>                                    | <b>70</b>                             |

#### 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

| № п/п | № раздела | Тема  | Кол-во часов |
|-------|-----------|---|--------------|
| 1     | 1         | <i>ОФП</i>  | 20           |
| 2     | 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.   | 20           |
| 3     | 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. | 20           |
| 4     | 5         | Соревновательная игра внутри группы   | 8            |
| 5     |           | Зачет   | 2            |
|       |           | <b>Итого 1 семестр</b>  | <b>70</b>    |
| 6     | 1         | <i>ОФП</i>  | 20           |
| 7     | 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.   | 20           |
| 8     | 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. | 20           |
| 9     | 5         | Соревновательная игра внутри группы   | 8            |
| 10    |           | Зачет   | 2            |
|       |           | <b>Итого 2 семестр</b>  | <b>70</b>    |
| 11    | 1         | <i>ОФП</i>  | 20           |
| 12    | 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           |
| 13    | 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. | 20           |
| 14    | 4         | Соревновательная игра внутри группы   | 18           |
| 15    |           | Зачет   | 2            |
|       |           | <b>Итого 3 семестр</b>  | <b>70</b>    |
| 16    | 1         | <i>ОФП</i>  | 10           |

| № п/п | № раздела | Тема  | Кол-во часов |
|-------|-----------|---|--------------|
| 17    | 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.   | 6            |
| 18    | 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. | 6            |
| 19    | 4         | Соревновательная игра внутри группы   | 34           |
| 20    | 5         | Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.  | 6            |
| 21    |           | Зачет   | 2            |
|       |           | <b>Итого 4 семестр</b>  | <b>64</b>    |
| 22    | 1         | ОФП   | 10           |
| 23    | 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.   | 4            |
| 24    | 3         | 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            |
| 25    | 4         | Соревновательная игра внутри группы   | 28           |
| 26    | 5         | Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.  | 6            |
| 27    |           | Зачет.  | 2            |
|       |           | <b>Итого 5 семестр</b>  | <b>54</b>    |
|       |           | <b>Итого:</b>   | <b>328</b>   |

## 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 экз.)

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.orsk.ru/global/metod/metod2016\\_01\\_06.pdf](http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf)

3. Морозов, В.О. Теория и технологии обучения технике и тактике игры в баскетбол [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост. В. О. Морозов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 946 Кб). - Орск , 2018. -Adobe Acrobat Reader/ – Режим доступа [http://library.ogti.ru/global/metod/metod2018\\_07\\_02.pdf](http://library.ogti.ru/global/metod/metod2018_07_02.pdf).

## 5.2 Дополнительная литература

1. 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.og-ti.ru/global/metod/metod2014\\_12\\_07.pdf](http://library.og-ti.ru/global/metod/metod2014_12_07.pdf)
2. Жданов, С.И. Баскетбол в физическом воспитании студентов : учебно-методическое пособие /С.И. Жданов. – Орск : Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2019. – 102 с. – ISBN 978-5-8424-0931-0. (2 экз.)

## 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 (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационные справочные системы:

1. Библиотека Гумер - <https://www.gumer.info/> Доступ свободный.
2. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
3. eLIBRARY.RU - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/> Доступ свободный.
5. Infolio - Университетская электронная библиотека – <http://www.infoliolib.info/>

### 5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы (свободный доступ)

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / Режим доступа: <http://minsportturizm.orb.ru>

### 5.4.4 Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Всероссийская федерация спортивных игр / Режим доступа: <http://www.sport-express.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             | Google Chrome     | Бесплатное ПО,<br><a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a> |
|                              | Яндекс.Браузер    | Бесплатное ПО,<br><a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>       |



## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № | Наименование помещения                  | Размеры и S помещения  | Пропускная способность | Наличие ТСО и др. ср-в                           |
|---|---|------------------------|------------------------|--|
| 1 | Спортзал административного корпуса (№1) | 32x14м<br>(448кв.м)    | 35 чел.                | 20 в/мячей<br>20 б/мячей<br>5 ф/мяча             |
| 2 | Спортзал корпуса № 2                    | 24x12 м<br>(288 кв. м) | 25 чел.                | 20 в/мячей<br>20 б/мячей<br>5 ф/мяча             |
| 3 | Лыжехранилище                           | 64 кв.м<br>(35 кв.м)   | 100-150 пар лыж        | магнитофон<br>1 единица,<br>спортивный инвентарь |
| 4 | Теннисная комната                       | 5x5 м<br>(25 кв.м.)    | 8 чел.                 | 2 теннисных стола                                |

**ЛИСТ**  
**согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
код и наименование


Профили: «Математика», «Физика»


Дисциплина: Б1.Д.В.Э.8.4 Баскетбол

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

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры  
Кафедра физического воспитания  
наименование кафедры


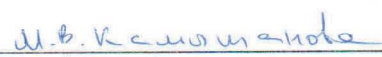
протокол № 1 от "04" сентября 2019 г.

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

Исполнители:  
Доцент кафедры ФВ  О. В. Морозов  
должность подпись расшифровка подписи

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель методической комиссии по направлению подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)  
код наименование  С. М. Абрамов  
личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой    
личная подпись расшифровка подписи

Начальник ИКЦ  М. В. Сапрыкин  
личная подпись расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 44.03.05.МФ.59/09.2019  
учетный номер

Начальник ИКЦ  М. В. Сапрыкин  
личная подпись расшифровка подписи