

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 09.10.2023 09:42:46  
Уникальный программный идентификатор:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель ООП:  
Брызгалова Е.Н.  
  
Филологический факультет  
Тверской государственной  
университет  
2023 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

## **Баскетбол**

Направление подготовки

**42.03.01 Реклама и связи с общественностью**

Профиль подготовки

Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере

Для студентов 2 курса очной формы обучения  
Составитель: *ст. преподаватель Фирсов В.А.*

Тверь, 2023

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта, в том числе и различных видов оздоровительных физических упражнений, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность. Задачи:

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в оздоровительных системах физических упражнений, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В основе игры баскетбол на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т.д.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию студента. Его всесторонней физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укреплению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а также положительному влиянию на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поле зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Баскетбол» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и входит в обязательную часть учебного плана.

Она является разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования. Знания:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- социально-биологических основ культуры здоровья.

Умения:

- владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Навыки:

- выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

**3. Объем дисциплины:** составляет 328 академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: практические занятия 140 часов, самостоятельная работа: 188 часов.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)   | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|---|---|
| <p><b>УК-7</b> способность поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> | <p><b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> |
|   | <p><b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>  |
|   | <p><b>УК-7.3.</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>   |

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения**

Формой промежуточной аттестации является зачет во втором и четвертом семестре.

**6. Язык преподавания русский.**

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам  
(разделам) с указанием отведенного на них количества академических  
часов и видов учебных занятий**

| Учебная программа –<br>наименование разделов и тем   | Всего<br>(час.) | Контактная<br>работа (час.) | Самостоятельная<br>работа<br>(час.) |
|--|-----------------|-----------------------------|-------------------------------------|
|  |                 | Практические<br>занятия     |                                     |
| <b>1 курс (I, II семестр)</b>  |                 |                             |                                     |
| <i>Раздел 1. Техническая подготовка баскетболистов.</i>  |                 |                             |                                     |
| <b>Тема 1.</b> Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.  | 10              | 4                           | 6                                   |
| <b>Тема 2.</b> Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.            | 14              | 6                           | 8                                   |
| <b>Тема 3.</b> Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола. | 14              | 6                           | 8                                   |
| <b>Тема 4.</b> Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крюком».                                     | 12              | 6                           | 6                                   |
| <b>Тема 5.</b> Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем).  | 10              | 4                           | 6                                   |
| <b>Тема 6.</b> Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая).   | 12              | 6                           | 6                                   |
| <b>Тема 7.</b> Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне.  | 10              | 4                           | 6                                   |
| <b>Тема 8.</b> Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением основных технических приёмов игры.  | 14              | 6                           | 8                                   |
| <i>Раздел 2. Тактическая подготовка баскетболистов.</i>  |                 |                             |                                     |
| <b>Тема 9.</b> Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча.   | 10              | 4                           | 6                                   |
| <b>Тема 10.</b> Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков:   | 10              | 4                           | 6                                   |

|   |            |           |           |
|---|------------|-----------|-----------|
| пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи».  |            |           |           |
| <b>Тема 11.</b> Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального.  | 10         | 4         | 6         |
| <b>Тема 12.</b> Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча.   | 14         | 6         | 8         |
| <b>Тема 13.</b> Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки».                            | 12         | 6         | 6         |
| <b>Тема 14.</b> Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга.  | 12         | 6         | 6         |
| <b>ИТОГО:</b>   | <b>164</b> | <b>70</b> | <b>94</b> |
| <b>2 курс (III, IV семестр)</b>   |            |           |           |
| <i>Раздел 1. Техническая подготовка баскетболистов.</i>   |            |           |           |
| <b>Тема 1.</b> Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.   | 6          | 2         | 4         |
| <b>Тема 2.</b> Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.   | 8          | 4         | 4         |
| <b>Тема 3.</b> Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола. По направлению движения партнёра: при встречном и поступательном движении, скрытые передачи. | 8          | 4         | 4         |
| <b>Тема 4.</b> Штрафной бросок, трёх очковый бросок, бросок мяча перед щитом, параллельно щиту, под углом.  | 10         | 4         | 6         |
| <b>Тема 5.</b> Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля).   | 8          | 4         | 4         |

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| <b>Тема 6.</b> Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая). Способы передвижения в защитной стойке. Опека нападающего игрока.  | 10 | 4 | 6  |
| <b>Тема 7.</b> Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне, «двойка», взаимодействие трёх игроков (скользящий заслон).  | 12 | 6 | 6  |
| <b>Тема 8.</b> Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением основных технических приёмов игры.   | 14 | 6 | 8  |
| <i>Раздел 2. Тактическая подготовка баскетболистов.</i>   |    |   |    |
| <b>Тема 9.</b> Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча. С мячом: выбор способа ловли мяча, передача, бросок, розыгрыш мяча, атака корзины.   | 10 | 6 | 4  |
| <b>Тема 10.</b> Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи». Взаимодействие трёх игроков: наведение на двух игроков, сдвоенный заслон, скрестный выход, малая восьмёрка, треугольник, тройка.                                      | 14 | 6 | 8  |
| <b>Тема 11.</b> Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального. Стремительное нападение, система эшелонного прорыва.   | 14 | 6 | 8  |
| <b>Тема 12.</b> Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча. С мячом: противодействие атаке корзины, противодействие розыгрышу мяча.   | 14 | 4 | 10 |
| <b>Тема 13.</b> Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки», против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух игроков. | 18 | 8 | 10 |

|  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| <b>Тема 14.</b> Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга. Концентрированная защита: система смешанной защиты, система личной защиты, система зонной защиты. | 18  | 8   | 10  |
| ИТОГО (2 курс):  | 164 | 70  | 94  |
| ИТОГО:   | 328 | 140 | 188 |

### III. Образовательные технологии

| Учебная программа – наименование разделов и тем ( <i>в строгом соответствии с разделом II РПД</i> )                               | Вид занятия          | Образовательные технологии   |
|---|----------------------|--|
| <b>1 курс</b> (I,II семестр)  |                      |  |
| <i>Раздел 1. Техническая подготовка баскетболистов.</i>   |                      |  |
| <b>Тема 1.</b><br>Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.  | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> </ul> |
| <b>Тема 2.</b> Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении. | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторный метод</li> </ul>  |

|   |                             |  |
|---|-----------------------------|--|
| <p><b>Тема 3.</b> Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i> - Повторный метод</p> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p> |
| <p><b>Тема 4.</b> Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крючком».</p>                                    | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i> - Повторный метод</p> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p> |
| <p><b>Тема 5.</b> Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем).</p>  | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i> - Повторный метод</p> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p> |



|  |                             |   |
|--|-----------------------------|---|
| <p><b>Тема 6.</b> Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая).</p>                          | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i> - Повторный метод</p> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p>  |
| <p><b>Тема 7.</b> Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне.</p>         | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i> - Повторный метод</p> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p>  |
| <p><b>Тема 8.</b> Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением основных технических приёмов игры.</p> |                             | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p> |

|  |                             |  |
|--|-----------------------------|--|
| <p>Раздел 2. Тактическая подготовка баскетболистов.</p>  | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы строго регламентированного упражнения</li> </ul> |
| <p><b>Тема 9.</b> Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча.</p>                                  | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы строго регламентированного упражнения</li> </ul> |
| <p><b>Тема 10.</b> Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи».</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы строго регламентированного упражнения</li> </ul> |

|   |                             |   |
|---|-----------------------------|---|
| <p><b>Тема 11.</b> Командные взаимодействия.<br/>Позиционные нападения: система нападения без центрального.</p>   | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии, технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы строго регламентированного упражнения</li> </ul> |
| <p><b>Тема 12.</b><br/>Индивидуальные действия.<br/>Без мяча:<br/>противодействие выходу на свободное место,<br/>противодействие получению мяча.</p>  | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии, технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы строго регламентированного упражнения</li> </ul> |
| <p><b>Тема 13.</b> Групповые взаимодействия.<br/>Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка.<br/>Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки».</p> |                             | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии, технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы строго регламентированного упражнения</li> </ul> |

|  |                             |   |
|--|-----------------------------|---|
| <p><b>Тема 14.</b> Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга.</p>          |                             | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии, технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы строго регламентированного упражнения</li> </ul> |
| <p><b>2 курс (III, IV семестр)</b></p>   |                             |   |
| <p><i>Раздел 1. Техническая подготовка баскетболистов.</i></p>   |                             |   |
| <p><b>Тема 1.</b><br/>Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.</p>   | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии, технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> </ul>   |
| <p><b>Тема 2.</b> Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии, технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторный метод</li> </ul>  |

|  |                             |  |
|--|-----------------------------|--|
| <p><b>Тема 3.</b> Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола. По направлению движения партнёра: при встречном и поступательном движении, скрытые передачи.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i> - Повторный метод</p> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p> |
| <p><b>Тема 4.</b> Штрафной бросок, трёх очковый бросок, бросок мяча перед щитом, параллельно щиту, под углом.</p>  |                             | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i> - Повторный метод</p> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p>          |
| <p><b>Тема 5.</b> Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля).</p>   | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии, технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i> - Повторный метод</p> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p>            |
| <p><b>Тема 6.</b> Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая). Способы передвижения в защитной стойке. Опека нападающего игрока.</p>  | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul>   |

|  |                             |  |
|--|-----------------------------|--|
|  |                             | <p><i>Методы развития физических качеств:</i> - Повторный метод</p> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p>   |
| <p><b>Тема 7.</b> Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне, «двойка», взаимодействие трёх игроков (скользящий заслон).</p>                          | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i> - Повторный метод</p> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p>  |
| <p><b>Тема 8.</b> Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением основных технических приёмов игры.</p>   | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p> |
| <p><i>Раздел 2. Тактическая подготовка баскетболистов.</i></p>   |                             |  |
| <p><b>Тема 9.</b> Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча. С мячом: выбор способа ловли мяча, передача, бросок, розыгрыш мяча, атака корзины.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p>  |

|  |                             |   |
|--|-----------------------------|---|
|  |                             | -методы строго регламентированного упражнения   |
| <p><b>Тема 10.</b> Групповые взаимодействия.</p> <p>Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи». Взаимодействие трёх игроков: наведение на двух игроков, сдвоенный заслон, скрестный выход, малая восьмёрка, треугольник, тройка.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p> |
| <p><b>Тема 11.</b> Командные взаимодействия.</p> <p>Позиционные нападения: система нападения без центрального. Стремительное нападение, система эшелонного прорыва.</p>  | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p> |
| <p><b>Тема12.</b></p> <p>Индивидуальные действия.</p> <p>Без мяча:<br/>противодействие выходу на свободное место,<br/>противодействие получению мяча. С мячом:<br/>противодействие атаке корзины,<br/>противодействие розыгрышу мяча.</p>                                      | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии, технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <p>-методы строго регламентированного упражнения</p>            |

|  |                             |   |
|--|-----------------------------|---|
| <p><b>Тема 13.</b> Групповые взаимодействия.<br/>Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка.<br/>Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки», против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух игроков.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии, технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы строго регламентированного упражнения</li> </ul> |
| <p><b>Тема 14.</b> Командные взаимодействия.<br/>Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга.<br/>Концентрированная защита: система смешанной защиты, система личной защиты, система зонной защиты.</p>  | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии, технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p><i>Методы развития физических качеств:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p><i>Специфические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы строго регламентированного упражнения</li> </ul> |

При реализации рабочей программы используется всё многообразие как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания. К общепедагогическим методам относят словесный и наглядный.

Словесный метод применяется при беседах, рассказах, объяснениях (сообщение нового материала или дополнения к технике элементов), указаниях, распоряжениях и командах (пояснения и комментарии при выполнении студентами отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей), словесных оценках, комментариях, замечаниях.

Наглядный метод используется в сочетании со словесным. Особое значение имеет применение наглядного метода при показе отдельных упражнений, элементов техники, объяснении тактических действий. Данные методы используются при реализации всех видов образовательных задач и овладении интеллектуальными, практическими и универсальными навыками и умениями.



К специфическим методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, а также игровой и соревновательный методы.

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой. Эти методы позволяют строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, управлять её динамикой в зависимости от психофизического состояния студента; точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма; избирательно воспитывать физические качества; эффективно осваивать технику физических упражнений.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы обучения технике двигательного действия и методы развития физических качеств.

Обучение технике двигательного действия может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении.

Метод обучения двигательному действию по частям (метод расчлененного упражнения) предполагает разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам или элементам с последовательным их объединением по мере освоения в целостное физическое упражнение. Данный метод обычно применяется на начальном этапе обучения.

Метод целостного обучения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре.

Методы развития физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. К ним можно отнести равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой методы. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечнососудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки (скорость, темп, величина усилий и т.д.) в процессе тренировочного занятия. Применяются упражнения как с убывающей, так и с увеличивающейся (прогрессирующей) нагрузкой. Прогрессирующая нагрузка способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает специальную выносливость. Убывающая (нисходящая) нагрузка

позволяет достигать больших объёмов нагрузки тренировочного занятия, что важно при воспитании выносливости.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнения с жёстко регламентированными интервалами. Пауза отдыха устанавливается с таким расчётом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120-140 уд/мин (при рабочем пульсе 160- 180 уд/мин), т.е. каждая новая нагрузка даётся в стадии неполного восстановления (пробег отрезков 30 м 10 раз через 1-1,5 мин отдыха). Данное упражнение развивает скоростную выносливость. Если при выполнении этой же работы интервалы отдыха увеличить до почти полного восстановления (как в повторном методе), то обеспечивается развитие не скоростной выносливости, а в большей степени быстроты.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы. Круговой метод используется для развития и совершенствования всех физических качеств.

Игровой метод – метод использования физических упражнений в игровой форме. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых или облегчённых условиях, развития таких физических качеств и двигательных способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Игровой метод применяется при занятиях различными видами двигательной активности на всех этапах обучения.

Сочетание различных методов обучения даёт возможность использования в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре: Баскетбол» различных образовательных технологий.

Реализация частных задач дисциплины предполагает опору на здоровьесберегающие и информационно-коммуникативные технологии, а также технологии личностно-ориентированного подхода и дифференцированного физкультурного образования.

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий.

Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

Тестовая технология: текущий и промежуточный контроль умений и навыков.

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля: **Текущий контроль успеваемости:**

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1 - 4 модуле: 100% посещение - 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком; - Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке; - Штрафной бросок, трёх очковый бросок. **Промежуточная аттестация:**

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов в каждом модуле.

|  |   |  |
|--|---|--|
| Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор) | Типовые контрольные задания (2-3 примера) | Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания |
|--|---|--|

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа</p> | <p>Контрольные тесты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с места</li> <li>- метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя</li> <li>- броски со штрафной дистанции;</li> <li>- атака кольца с двух шагов.</li> <li>- атака корзины после выполнения заданного количества циклов перемещений по «восьмерке»</li> </ul> | <p>6 баллов - 180 см<br/>4 балла – 170 см<br/>2 балла – 160 см</p> <p>6 баллов - 7 м<br/>4 балла – 6 м<br/>2 балла – 5 м</p> <p>10 баллов - 6 раз<br/>6 баллов - 5 раз<br/>3 балла – 3 раза</p> <p>10 баллов - все сделал правильно и точно попал в кольцо,<br/>5 баллов – все сделал правильно, но не попал в кольцо</p> <p>10 баллов - все сделал правильно и точно попал в кольцо,<br/>5 баллов – все сделал правильно, но не попал в кольцо</p> |
|---|--|---|

## V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 1. Рекомендуемая литература

#### а) Основная литература:

1. **Золотавина И. В. Техника и тактика игры в баскетбол.** Основы обучения и совершенствования : учеб-метод. пособие / И. В. Золотавина. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70784.html> (дата обращения: 16.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей. Лицензия: весь срок охраны авторского права.

2. **Чухно П. В. Подвижные игры в учебно-тренировочном** процессе с юными баскетболистами : учеб-метод. пособие / П. В. Чухно, Р. А. Гумеров. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 76 с. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66813.html> (дата обращения: 16.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей. Лицензия: весь срок охраны авторского права.

3. **Развитие пространственной точности движений** как основа обучения подвижным спортивным играм : учеб-метод. пособие / С. В. Колотильщикова, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин, Е. А. Лазарева. — Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2017. — 135 с. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63773.html> (дата обращения: 16.12.2019). — Режим доступа:

для авторизир. Пользователей. Лицензия: до 01.07.2024

4. **Готовцев Е. В. Баскетбол** : вариативная часть физической культуры : учеб-метод. пособие / Е. В. Готовцев, Д. И. Войтович, В. А. Петько. — Воронеж : Воронежский

государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 99 с. — Текст : электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html> (дата обращения: 16.12.2019). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей. Лицензия: весь срок охраны авторского права

б) Дополнительная литература:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента[Электронный ресурс]: учеб. Пособие /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 336 с.,режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=180800>

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591)

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования

МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.:

ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с.—

Режим

доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.— ЭБС «IPRbooks»

2) Программное обеспечение

- Adobe Acrobat Reader DC
- Dropbox
- Google Chrome
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
- MS Office 365 pro plus
- Microsoft Windows 10 Enterprise
- WinDjView 2.0.2 □ СПС ГАРАНТ аэро
- ИКТС 1.21
- OpenOffice 4.1.1
- Qt 5.6.0

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com) ;
2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) ;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/> ;
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>
7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;

9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. <https://www.krugosvet.ru/enc/sport/BASKETBOL.html>

2. <https://www.gto.ru/>

3. <http://www.gto-normy.ru/>

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки /Федорова Наталья Алексеевна; Твер. Гос. ун-т, Фак. Физ. Культуры, Каф. Физ. Воспитания; сост: Т.И. Гужова, Н.А. Федорова, В.В. Клунко - Тверь: Тверской государственной университет, 2019 – 39 с. - Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf> *Требования к рейтинг-контролю:*

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов; 3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 5 контрольных тестов.

Максимальное количество: 6 баллов за один тест.

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 3 контрольных теста. Максимальное количество 10 баллов за один тест.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Примерный перечень физических упражнений для зачета по дисциплине:

3 модуль: физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).

2. Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).

3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).

4. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя (оценка скоростно-силовых качеств).

5. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

4 модуль: техническая подготовка

1. Броски со штрафной дистанции.

2. Атака кольца с двух шагов.

3. Упражнение «восьмерка» с атакой баскетбольной корзины.

## VII. Материально-техническое обеспечение

|   |  |
|---|--|
| <p>Спортивный зал № 320<br/>(170002, Тверская обл., г. Тверь, Садовый переулок, д.35)</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сетка в/б официальная Rezac</li> <li>2. Антенна под карман для в/б сетки (2 ед.)</li> <li>3. Карманы для антенн (2 ед.)</li> <li>4. Мяч в/б MIKASA MV-250 (20 ед.)</li> <li>5. Сетка в/б тренировочная Rezac (2 ед.)</li> <li>6. Скамья гимнастическая 2,5м 8 шт (5 ед.)</li> <li>7. Трос для в/б сетки</li> <li>8. Утяжелители 1 кг (3 ед.)</li> <li>9. Утяжелители 2 кг (3 ед.)</li> <li>10. Медицинбол 2 кг (15 ед.)</li> <li>11. Медицинбол 1 кг (14 ед.)</li> </ol> |
| <p>Спортивный зал №323<br/>(170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый переулок, д.35)</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Монитор View Sonic</li> <li>2. Принтер Epson LX 100</li> <li>3. AS Cel/400/64/8,4/SVGA с клавиатурой MITSUMI</li> <li>4. Беговая дорожка Larsen GLP-3205</li> <li>5. Велоэргометр BC 7200</li> <li>6. Коврик гимнастический (48 ед.)</li> <li>7. Палка гимнастическая 1,1м (50 ед.)</li> <li>8. Скакалка кож. с утяжелителем, дерев. ручки (37 ед.)</li> </ol>   |

## VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

| №п.п. | Обновленный раздел рабочей | Описание внесенных            | Реквизиты документа, утвердившего                         |
|-------|----------------------------|-------------------------------|---|
|       | программы дисциплины       | изменений                     | изменения   |
| 1.    | Титульный лист             | Актуализация титульного листа | Протокол № 10 заседания кафедры политологии от 29.06.2021 |
| 2.    | Титульный лист             | Актуализация титульного листа | Протокол №10 заседания кафедры политологии от 22.06.2022  |