

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности  
/Шахов А.А./

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.02.05 Баскетбол – спортивное совершенствование

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профиль):** Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка)

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная, очно-заочная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	3	5	
Семестр	6	9,10	

Лекции	-	8	
Лабораторные занятия	-	-	
Практические (семинарские)	32	10	
Консультации	-	-	

Формы промежуточной аттестации	Зачёт-0.2	Зачёт- 0.2	
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	75.8	89.8	

**Всего часов: 108**

**Трудоемкость: 3 зачетные единицы.**

Разработчик рабочей программы:

старший преподаватель Е.В. Карташова

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Цель изучения дисциплины:

1) формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по баскетболу с различным контингентом занимающихся.

2) создание условий для достижения обучающимися уровня компетентности, позволяющих знать и применять на практике теорию и практику баскетбола.

### 1.2. Задачи изучения дисциплины:

1) формирование и совершенствование представлений об основах методической деятельности в сфере баскетбола;

2) совершенствование методик обучающимися обучения технике и тактике баскетбола;

3) обучение обучающихся основным техническим приемам баскетбола;

4) обучение обучающихся профессиональной деятельности тренера-педагога по физической культуре и спорту на предметной основе баскетбола;

5) совершенствование представлений о практической реализации положений теории и методики баскетбола.

**1.3. Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

### 1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1	Знать: - основы частных(ой) методик(и) обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); - характеристики личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся в контексте обучения <i>дисциплине согласно направленности (профилям)</i> Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) (согласно ФГОС и примерной учебной программы); - современные образовательные технологии и методические закономерности их выбора; - методы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка);	Знает: -методику обучения технике и тактике баскетбола; -правила и методику судейства по баскетболу; - основы общей и специальной психологической подготовки. - методы контроля, оценивания и коррекции результатов, контрольные упражнения по технике игры в баскетбол;

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать рабочую программу по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка);</li> <li>- проектировать и реализовывать различные формы обучения и организации внеурочной деятельности обучающихся по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) обеспечивающие достижение метапредметных, предметных и личностных результатов;</li> </ul>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать рабочую программу по баскетболу;</li> <li>- планировать и вести учебно – воспитательную, оздоровительную и физкультурно – массовую работу, а также учебно – тренировочные занятия по баскетболу с учетом физиологических, возрастных и половых особенностей занимающихся, уровня их подготовки;</li> <li>- обучать тактическому взаимодействию;</li> <li>- организовать и судить соревнования по баскетболу, вести протокол соревнований;</li> <li>- выполнять контрольные упражнения по технике игры в баскетбол;</li> </ul>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) и методикой их выбора с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых;</li> <li>- современными образовательными технологиями, обеспечивающими достижение метапредметных, предметных и личностных результатов обучающихся;</li> <li>- методами контроля, оценки и коррекции результатов обучения по дисциплине, согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка)</li> </ul>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методикой обучения технике и тактике баскетбола;</li> <li>-правилами и методикой судейства по баскетболу;</li> <li>-навыками составления учебной документации для учебно – тренировочных занятий.</li> </ul>
<b>ПКС-2</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования по дисциплине, соответствующей направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка);</li> </ul>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация занятий по баскетболу; основные вопросы методики обучения и тренировки в баскетболе; организация и учет учебно–тренировочной работы; организация и проведение соревнований по баскетболу; учебная и</li> </ul>

	- структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка)	тренировочная работа -историю, современное состояние и тенденцию развития баскетбола; -технику и тактику баскетбола; -правила и методику судейства по баскетболу.
	Уметь: - осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования;	Умеет: -применять на практике полученные знания для решения педагогических, методических, организационно-управленческих задач; - осуществлять отбор учебного содержания при подготовке к занятиям по баскетболу в различных формах обучения.
	Владеть: - предметным содержанием дисциплины согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка);	Владеет: -техникой баскетбола; -тактикой баскетбола; -правилами и методикой судейства по баскетболу; -методикой обучения технике и тактике баскетбола; -навыками организации и проведения соревнований по баскетболу.

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1	Раздел 1. Методика обучения и тренировки базовым элементам техники игры в баскетбол.	24	-	8	-	16
2	Тема 1. Методика обучения и тренировки базовым элементам	24	-	8	-	16

	техники баскетбола.					
3	<b>Раздел 2. Совершенствование базовых элементов техники баскетбола</b>	<b>74</b>	-	<b>24</b>	-	<b>60</b>
	Тема 2.1. Совершенствование базовых элементов техники бросков в корзину.	28	-	8	-	20
	Тема 2.2. Совершенствование базовых элементов техники владения мячом: ловля, ведение мяча и передачи.	28	-	8	-	20
	Тема 2.3. Совершенствование базовых элементов техники защиты: отбор, подбор, блокирование.	28	-	8	-	19.8
	Зачет	0,2				
	<i>Итого за 6 семестр</i>	108		32		75,8
	<b>ИТОГО:</b>	108		32		75,8

### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1	<b>Раздел 1. Методика обучения и тренировки базовым элементам техники игры в баскетбол.</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>20</b>
2	Тема 1. Методика обучения и тренировки базовым элементам техники баскетбола.	24	2	2	-	20
3	<b>Раздел 2. Совершенствование базовых элементов техники баскетбола</b>	<b>84</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	-	<b>70</b>
	Тема 2.1. Совершенствование базовых элементов техники бросков в корзину.	28	2	2	-	24
	Тема 2.2. Совершенствование базовых элементов техники владения мячом: ловля, ведение мяча и передачи.	28	2	2	-	24
	Тема 2.3. Совершенствование базовых элементов техники защиты: отбор, подбор, блокирование.	28	2	4	-	21.8

	Зачет	0,2				
	<i>Итого 10 триместр</i>	108	8	10		89.8
	<b>ИТОГО:</b>	108	8	10		89.8

### **Заочная форма обучения (не реализуется)**

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Оценка освоения обучающимися содержания дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и осуществляется с помощью следующих оценочных средств: устный опрос по ходу лекций и в конце ее, письменное тестирование (контрольная работа), выполнение практических заданий, защита реферата, выполнения нормативов технической и физической подготовленности.

Внутрисеместровая аттестация проводится в форме контрольной работы. Промежуточная аттестация обучающихся – оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов - перечень вопросов и практических заданий.

#### **Примерная тематика рефератов**

1. «Техника игры в баскетбол». Общая характеристика техники игры, классификация.
2. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол: ловля мяча (отдельно по каждому способу).
3. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол: передачи мяча (отдельно по каждому способу).
4. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол: броски мяча (отдельно по каждому способу).
5. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол: ведение мяча (отдельно по каждому способу).
6. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол в защите: вырывание мяча.
7. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол в защите: выбивание мяча.
8. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол в защите: перехват мяча.
9. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол в защите: накрывание мяча.
10. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол в защите: отбивание мяча при броске.
11. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол в защите: овладение мячом в борьбе за отскок у щита.
12. Обучение основным элементам техники перемещений в баскетболе.

#### **Вопросы к зачету**

1. Возникновение и развитие игры.
2. Общие положения спортивной тренировки (объем и интенсивность нагрузки).
3. История развития баскетбола в России.
4. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
5. Техника перемещений. Методика обучения технике перемещений.
6. Быстрота и методика ее развития в баскетболе
7. Какие существуют способы передачи мяча в баскетболе.

8. Выносливость и методика ее развития в баскетболе.
9. Разновидность бросков в баскетболе. Методика обучения технике броска.
10. Методика развития скоростно-силовых качеств в баскетболе.
11. Тактика нападения в баскетболе.
12. Сила и методика ее развития в баскетболе.
13. Тактика защиты в баскетболе. Методика обучения.
14. Ловкость и методика ее развития в баскетболе.
15. . Обучение основным элементам техники игры в баскетбол в защите: овладение мячом в борьбе за отскок у щита.
16. Гибкость и методика ее развития в баскетболе.
17. Стойки в баскетболе. Перемещения в баскетболе.
18. Обучение основным элементам техники игры в баскетбол в защите: накрывание мяча, перехват мяча.
19. Средства и методы тренировки в баскетболе.
20. Структура тренировочного занятия.
20. Планирование спортивной тренировки (годовое, оперативное, поурочное).

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Основная литература**

1. Команов, В.В. Резервы тренерского мастерства : практическое пособие : [12+] / В.В. Команов. – Москва : Спорт : Человек, 2017. – 145 с. : табл., ил. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481846> (дата обращения: 01.09.2020). – ISBN 978-5-9500178-5-8. – Текст : электронный.

##### **4.2. Дополнительная литература**

1. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 657 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499925> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : электронный.

#### **V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

2.	<a href="http://catalog.vlgmuk.ru">http://catalog.vlgmuk.ru</a>	Каталог образовательных Интернет - ресурсов	Свободный доступ
3	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> <a href="http://www.iqlib.ru">http://www.iqlib.ru</a> <a href="http://www.trainer.hl.ru">http://www.trainer.hl.ru</a> <a href="http://lesgaft.spb.ru">http://lesgaft.spb.ru</a>	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

## **VI.СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1.	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ.
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Гарант.РУ – информационно-правовой портал	Свободный доступ.
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6.	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>	История Олимпийских игр	Свободный доступ
7.	<a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a>	Министерство спорта РФ	Свободный доступ

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Для проведения практических занятий используется спортивный зал физкультурно-оздоровительного комплекса.

Лабораторные занятия, групповые и индивидуальные консультации, текущая и промежуточная аттестации проводятся в специализированных классах, оснащенных автоматизированными рабочими местами с компьютерами.



Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.