

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

**Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры**

**С. Г. ВАСИН**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(БАСКЕТБОЛ)**

**Методические рекомендации  
к практическим занятиям для студентов 1–3-го курсов  
бакалавриата, обучающихся по направлению  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки – История, Правовое образование)  
очной и заочной форм обучения**

Славянск-на-Кубани  
Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
2018

**ББК 75**  
**Э453**

Рекомендовано к печати кафедрой  
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры  
филиала Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 5 от 25 мая 2018 г.

***Рецензент:***

Доцент, кандидат педагогических наук  
***А. С. Соколов***

Васин С. Г.

**Э453** Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Баскетбол) : методические рекомендации к практическим занятиям для студентов 1–3-го курсов бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – История, Правовое образование) очной и заочной форм обучения / С. Г. Васин. - Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 22 с. 1 экз.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с ФГОС ВО применительно к учебному плану направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование.

В работе даны рекомендации к проведению практических занятий, задания по изучаемым темам, различные методики, которые позволяют применить теоретические знания на практике, а также различные нормативы для оценки знаний, умений и навыков, полученных студентами в процессе обучения.

Издание адресовано студентам 1–3-го курсов бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – История, Правовое образование) очной и заочной форм обучения.

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

ББК 75

© Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи изучения дисциплины	4
1.1 Цель освоения дисциплины	4
1.2 Задачи дисциплины	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. Содержание разделов дисциплины	6
2.1 Занятия лекционного типа	6
2.2 Практические занятия	6
2.3 Лабораторные занятия.	12
2.4 Примерная тематика курсовых работ	12
3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	12
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	13
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля	13
Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов	13
4.1.2 Оценка освоения учебного материала программы	15
4.1.3 Зачетные нормативы по профессионально-прикладной физической подготовке	15
4.1.4 Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности	16
4.1.5 Контрольные задания по дисциплине	19
4.2. Фонд оценочных средств, для проведения промежуточной аттестации	20
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.	20
5.1 Основная литература	21
5.2 Дополнительная литература	21
5.3 Периодические издания	21
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	22
7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины	23

## **1. Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Формирование компетенции ОК-8 (готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность) на основе формируемой системы знаний, умений, навыков в области физического воспитания человека.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности (смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т. д.);
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;
- понимание студентами значимости качественных спортивно-оздоровительных услуг для организации полноценного досуга;
- воспитание волевых качеств личности (настойчивость в достижении целей, стрессоустойчивость, честность и порядочность, коммуникативность и т. д.);
- воспитание эстетических качеств (гармонически развитое тело человека и его движения).

### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Баскетбол)» - учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки в течение всего периода обучения.

Свои образовательные и развивающие функции «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Баскетбол)» наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по педагогической учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Баскетбол)», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего бакалавра, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

#### **1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование общекультурной компетенции (ОК):

ОК-8 Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность.

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-8	- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	- методы и приемы воспитания движений; основы методики обучения; позиции и положения рук и ног; эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания.	- формировать потребность ведения здорового физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям по физической культуре;	- использовать специальную терминологию, профессиональной речи и жестикюляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;

				– анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных мероприятий	– техникой выполнения упражнений физической культуры, терминологией, навыками страховой помощи при выполнении различных упражнений; навыками развития двигательных способностей необходимых для владения техникой упражнений; методикой обучения
--	--	--	--	---	--

## 2. Содержание разделов дисциплины

### 2.1 Занятия лекционного типа

Занятия лекционного типа не предусмотрены учебным планом.

### 2.2 Практические занятия

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
1	Техника игры Баскетбол. Классификация	Игра состоит из естественных движений (ходьбы, бега, прыжков), специфических двигательных действий без мяча (остановок, поворотов, передвижений переставными шагами, финтов и т. д.), и с мячом (ловли передач, ведения, бросков). Противоборство, целью которой является попадание мячом в корзину соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных особенностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижения спортивного результата требуют от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себя, чувство коллективизма.	ПР
2	Техника владения мячом	Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко летящего мяча, катящегося мяча; ловля мяча одной рукой. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами. Броски: двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после	ПР

		поворотов, добивание мяча. Штрафные броски. Заслоны для броска, для прохода, для ухода. Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты	
<b>2 семестр</b>			
1	Тактика игры в нападении и защите	<p>Нападение - основная функция команды в процессе игры. Тактика нападения многообразна. Чем шире арсенал тактических знаний, умений и навыков отдельных игроков и команды, тем лучше результат.</p> <p>Индивидуальные действия, действия игрока без мяча, действия игрока с мячом, групповые действия, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, позиционное нападение, специальное нападение.</p> <p>Тактика игры в защите: действия защитника против нападающего без мяча, опека игрока без защиты, блокирование нападающего, действия игрока против нападающего владеющего мячом, взаимодействия двух, трех и более игроков.</p>	ПР
2	Командно-индивидуальные действия	<p>Командные действия: системы нападения - быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов; Индивидуальные действия: выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч.</p> <p>Командные действия системы защиты - личная, зонная, прессинг и их основные варианты; учебно-тренировочные двусторонние игры. Индивидуальные</p>	ПР



		действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, выход на свободное место, заслоны; групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1,3:2.	
<b>3 семестр</b>			
1	Стратегия и тактика игры	Стратегия и тактика игры строятся на взаимодействии всех игроков и команды. Стремительное нападение, быстрый прорыв, позиционное нападение, пофазное выполнение групповых взаимодействий, медленное и быстрое маневрирование всех игроков, воспроизведение комбинаций в целом, поочередное выполнение комбинаций, нападение против зонной системы защиты и личного прессинга.	ПР
2	Развитие двигательных качеств	Упражнения, направленные на индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, составление оздоровительных комплексов и упражнений в тренажерном зале, комплексы упражнений, направленные на развитие силы различных мышечных групп, реабилитационные, релаксационные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие двигательных качеств, комплексов упражнений профессионально – прикладной направленности, упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков игрока. Развитие двигательных качеств, методики определения объема и интенсивности двигательной активности человека. Развитие двигательных качеств, антропометрические измерения, тестирование физического развития. Диагностика.	ПР

<b>4 семестр</b>			
1	Совершенствование техники игры	Броски в кольцо, ведение мяча и передача мяча индивидуально и в парах, встречная передача мяча в движении, перемещения баскетболиста, передача мяча одной, двумя руками, остановка, после ведения мяча, дистанционные броски, ведения мяча левой, правой рукой в движении. Вперед, назад, в сторону; броски двумя руками от груди снизу, сверху. Техника стоек, ловля мяча.	ПР
2	Развитие двигательных качеств	Упражнения, направленные на индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, составление оздоровительных комплексов и упражнений в тренажерном зале, комплексы упражнений, направленные на развитие силы различных мышечных групп, реабилитационные, релаксационные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие двигательных качеств, комплексов упражнений профессионально – прикладной направленности, упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков игрока.	ПР
<b>5 семестр</b>			
1	Усвоение двигательных качеств	Упражнения, направленные на индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, составление оздоровительных комплексов и упражнений в тренажерном зале, комплексы упражнений, направленные на развитие силы различных мышечных групп, реабилитационные, релаксационные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие двигательных качеств, комплексов упражнений профессионально – прикладной направленности, упражнения	ПР

		для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков игрока.	
2	Физическая подготовка	Упражнения для развития силы, быстроты и 10 координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, сопротивления партнера.; упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке.; ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам.; прыжки толчком одной и двумя ногами, в том числе с использованием гимнастической скамейки и подкидной доски; с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины и т.д.; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом, стретчинг.	ПР
<b>6 семестр</b>			
	Закрепление двигательных качеств	Упражнения, направленные на индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, составление оздоровительных комплексов и упражнений в тренажерном зале, комплексы упражнений, направленные на развитие силы различных мышечных групп, реабилитационные, релаксационные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие двигательных качеств, комплексов упражнений профессионально – прикладной направленности, упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков игрока. Упражнения для развития силы, быстроты, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением	ПР, Т

		собственного веса тела, веса тела партнера, сопротивления партнера.; ускорения на короткие дистанции от 10 до 30 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам.; прыжки толчком одной и двумя ногами, в том числе с использованием гимнастической скамейки и подкидной доски; с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины и т. д . жонглирование мячом, стретчинг.	
--	--	--	--

Примечание: ПР – практическая работа, Т – тестирование

### 2.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 2.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## 3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к темам «Техника, тактика, стратегия игры в баскетбол»	<p>1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер [и др.]. – М. : Юрайт, 2017. – 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. – URL:<a href="http://www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F">www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F</a>.</p> <p>2. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483444">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483444</a></p> <p>3. Горбань, И.Г. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : учебное пособие / И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное</p>

		<p>государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2017. - 122 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1879-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=485622">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=485622</a></p> <p>4. Козин, В. В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. В. Козин, А. А. Гераськин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 139 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336076">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336076</a>.</p> <p>5. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] / А. А. Новиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - 256 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0589-2. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210472">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210472</a>.</p> <p>6. Ярошенко, Е. В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е. В. Ярошенко, В. Ф. Стрельченко, Л. А. Кузнецова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 121 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4903-9. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426542">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426542</a></p>
--	--	--

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

#### **4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

##### **4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов**

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
---	----------------------	------------------------	----------------------------

1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
1	Техника игры баскетбол. Классификация	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	15 15
2	Техника владения мячом	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	15 15
3		Контрольные нормативы	40
ВСЕГО			100
<b>2 семестр</b>			
1	Тактика игры в нападении и защите	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	15 15
2	Командно- индивидуальные действия	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	15 15
3		Контрольные нормативы	40
ВСЕГО			100
<b>3 семестр</b>			
1	Стратегия и тактика игры	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	15 15
2	Развитие двигательных качеств	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	15 15
3		Контрольные нормативы	40
ВСЕГО			100
<b>4 семестр</b>			
1	Совершенствование техники игры	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	15 15
2	Развитие двигательных качеств	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	15 15
3		Контрольные нормативы	40
ВСЕГО			100
<b>5 семестр</b>			
1	Усвоение двигательных качеств	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	15 15
2	Физическая подготовка	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	15 15
3		Контрольные нормативы	40
ВСЕГО			100
<b>6 семестр</b>			
1	Закрепление двигательных качеств	Практическая работа Сдача контрольных нормативов	30 30
		Контрольные нормативы	40
ВСЕГО			100

#### **4.1.2 Оценка освоения учебного материала программы**

Студенты очной формы обучения всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В целях повышения мотивации студентов очной формы обучения к качественному освоению основной образовательной программы и стимулирования регулярной самостоятельной работы студентов введена балльно-рейтинговая система оценки контроля знаний и умений студентов.

Нормативы по ОФП

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
2. Прыжки со скакалкой (за 30 с).
3. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе (15 и выше).
4. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок (юн.) или скрестно на груди (дев), (за 1 мин.).
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках (с).
6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке (кол-во раз).
7. Челночный бег 3x10м.
8. Тест «Купера».
9. Наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см).
10. Прыжок в длину с места.
11. Прыжок с места в длину (см).
12. Тест «Абалакова».
13. Бег 100 м.
14. Бег 2000 м.
15. Приседание на одной ноге с опорой (кол-во раз).
16. Ведение мяча одной рукой.
17. Передача мяча одной рукой сверху.
18. Передача мяча двумя руками в движении.
19. Передача мяча снизу двумя руками.
20. Оценка игровых действий.

#### **4.1.3 Зачетные нормативы по профессионально-прикладной физической подготовке**

1. Составить и провести с группой комплекс упражнений гигиенической гимнастики.

2. Составить и провести с группой реабилитационный комплекс физических упражнений.

3. Составить и провести с группой физкультурную микро паузу, активизирующую кровообращение в ногах.

4. Составить и провести с группой физкультурную минутку, нормализующую мозговое кровообращение.

5. Составить и провести с группой физкультурную паузу.

6. Составить и провести с группой физкультурную минутку изометрическую.

7. Составить и провести с группой физкультурную микропаузу.

#### 4.1.4 Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности

##### **I курс**

##### *Девушки*

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
2.	Силовая подготовка: поднимание туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
3.	Выносливость: бег 2000 м. (мин, с)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
4.	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см)	25	20	15	10	5
5.	Сгибание рук в висе лежа	20	16	10	6	4
6.	Приседание на одной ноге с опорой	10	8	6	4	2

##### *Юноши*

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
2.	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3.	Выносливость: бег 3000 м. (мин, с)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50



4.	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см)	20	15	10	5	0
5.	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
6.	Подъём переворотом в упор из виса на перекладине	8	5	3	2	1

**II курс**  
*Девушки*

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
2.	Силовая подготовка: поднятие туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
3.	Выносливость: бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
4.	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см)	25	20	15	10	5
5.	Сгибание рук в висе лежа	20	16	10	6	4
6.	Приседание на одной ноге с опорой	10	8	6	4	2

*Юноши*

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
2.	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3.	Выносливость: бег 3000 м (мин, с)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50

4.	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см)	20	15	10	5	0
5.	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
6.	Подъём переворотом в упор из виса на перекладине	8	5	3	2	1

**III курс**  
*Девушки*

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
2	Силовая подготовка: поднятие туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
3	Выносливость: бег 2000 м. (мин, с)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см)	25	20	15	10	5

*Юноши*

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
2	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5

3	Выносливость: бег 3000 м. (мин, с)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см)	20	15	10	5	0

#### 4.1.5 Контрольные задания по дисциплине

№ п.п	Баскетбол	Баллы			
		11	9	6	4
1.	<b>Игровые броски:</b>				
	6 попаданий из 10	+			
	5 попаданий из 10		+		
	4 попаданий из 10			+	
	3 и менее попаданий из 10				+
2.	<b>Броски с 10 точек расположенных 4,5–5 м от корзины (Даются 2 попытки, засчитывается лучший результат):</b>				
	6 попаданий	+			
	5 попаданий		+		
	4 попаданий			+	
	3 и менее попаданий				+
3.	<b>Ведение и броски в движении:</b>				
	<p>Ведение и броски в движении.  Ведение правой от точки пересечения линии, ограничивающей штрафную площадку с лицевой линией правой рукой, обводка штрафной площадки по дуге, вход в штрафную площадку между 1-ым и 2-ым усами, бросок в движении правой рукой.  Подобрать мяч, ведение левой рукой в обратном направлении, вход в штрафную площадку между 1-ым и 2-ым усами, бросок левой рукой.  Все повторить, чтобы в сумме было</p>				

выполнено 10 бросков (5 правой и 5 левой). Броски повторяются до попадания. Выполнено				
за 10"	+			
за 13"		+		
за 16"			+	
более 18"				+

#### **4.2. Фонд оценочных средств, для проведения промежуточной аттестации**

Первый приём контрольных нормативов у студентов очной формы обучения на начало учебного года проводится на 3-4 неделе сентября месяца.

Второй приём (зачёт - итоговый за семестр) – 1-2 неделя декабря месяца.

Третий приём (зачёт - итоговый за семестр) – 1-2 неделя мая месяца.

Для определения начисляемых баллов в декабре месяце берутся за исходный уровень результаты контрольных нормативов студента, сданных в сентябре.

Для определения начисляемых баллов в мае месяце берутся за исходный уровень результаты контрольных нормативов студента, сданных в декабре.

Сумма баллов за посещения занятий не должна превышать 60-ти баллов.

Сумма баллов за сдачу зачетных нормативов не должна превышать 40 баллов.

Насколько студенты заочной формы обучения усвоили учебный материал, оценивается по результатам успешного выполнения работ, предусмотренных учебной дисциплиной, в объёмах, позволяющих объективно оценить степень усвоения студентом учебного материала в течение семестра.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

#### **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

## 5.1 Основная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер [и др.]. – М. : Юрайт, 2017. – 424 с. - (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). - ISBN 978-5-534-02483-8. – URL: [www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F](http://www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F).

2. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444>.

3. Горбань, И. Г. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : учебное пособие / И. Г. Горбань, В. А. Гребенникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2017. - 122 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1879-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485622>.

## 5.2 Дополнительная литература

1. Козин, В. В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. В. Козин, А. А. Гераськин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 139 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336076>.

2. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] / А. А. Новиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. – 256 с. – (Атланты спортивной науки). – ISBN 978-5-9718-0589-2. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472>.

3. Ярошенко, Е. В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е. В. Ярошенко, В. Ф. Стрельченко, Л. А. Кузнецова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 121 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4903-9. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542>.

## 5.3 Периодические издания

1. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1397983>

2. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы

физического воспитания и спорта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/pedagogika-psihologiya-i-mediko-biologicheskie-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta> .

3. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774/udb/1270>.

4. Теория и методика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1402428>

5. Человек. Медицина. Спорт. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/chelovek-sport-meditsina>.

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

10. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

11. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

12. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

## **7.Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

При подготовке к практическим занятиям студенты должны прослушать объяснение по новой теме, с тем, чтобы использовать эти знания при выполнении предложенных упражнений. Проработать предложенные упражнения. Если некоторые задания вызвали затруднения при выполнении, попросить показать преподавателя на очередном практическом занятии.

При подготовке к самостоятельным занятиям студенты должны материал проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Самостоятельная работа студентов делится на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического материала, и на освоение методики проведения подвижных игр, организации и проведения соревнований по подвижным играм.

При всех формах работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на занятиях. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно и с достаточным обоснованием.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.



Учебное издание

Васин Сергей Геннадьевич

## ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (БАСКЕТБОЛ)

Методические рекомендации  
к практическим занятиям для студентов 1–3-го курсов  
бакалавриата, обучающихся по направлению  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки – История, Правовое образование)  
очной и заочной форм обучения

Подписано в печать 26.07.2018.  
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс»  
Печ. л. 1,38. Уч.-изд. л. 0,82  
Тираж 1 экз. Заказ № 239

Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре  
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200