

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физической
культуры и спорта

«__» _____ / Н.Б. Бриленок
2021 г.



Рабочая программа дисциплины
БАСКЕТБОЛ

Направление подготовки бакалавриата
05.03.02 География

Профиль подготовки бакалавриата
Геоморфология

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Саратов,
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Петелин И.В.		
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		
Заведующий кафедрой	Бриленок Н.Б.		
Специалист учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины

Целью дисциплины является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков по дисциплине «Баскетбол», формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни, совершенствование профессионально значимые качества.

Задачами дисциплины являются:

- Изучить основы техники и тактики преподаваемых видов спорта.
- Сформировать навыки проведения занятий по изучаемым видам спорта.
- Обучение прикладным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и конкретной трудовой деятельности.
- Всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности студентов.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Данная дисциплина входит в состав части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП и относится к дисциплинам по выбору. Обучение осуществляется на 1 и 2 курсах (1-4 семестры).

Для освоения дисциплины требуются знания и навыки, полученные на дисциплине «Физическая культура и спорт».

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. Уметь: выполнять комплекс физкультурных упражнений. Владеть: практический опыт знаний физической культурой.

4. Структура содержания дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	Практические занятия		СР	
					Общая трудоемкость	Из них – практическая подготовка		
1	Общесфизическая подготовка	1	1-5	-	27	-	-	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
2	Специально-физическая подготовка	1	6-10	-	27	-	-	Тесты и нормативы оценки спортивной подготовленности.
3	Физическая культура и спорт в России	1	11-13	-	27	-	-	Тесты спортивно-технической подготовленности.
4	Состояние и развитие баскетбола в России	1	14-17	-	27	-	-	Тесты и нормативы оценки спортивной подготовленности.
	Промежуточная аттестация в 1 семестре	1		-	108			зачёт
5	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	1-4	-	23	-	-	Проведение игры и ОРУ с группой.
6	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	5-6	-	23	-	-	Тесты определения работоспособности организма.
7	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	7-10	-	23	-	-	Тесты определения работоспособности

								ости организма.
8	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	11-14	-	23	-	-	Тесты определения работоспособности организма.
	Промежуточная аттестация во 2 семестре	2		-	92	-	-	зачёт
9	Общая характеристика спортивной подготовки	3	1-5	-	27	-	-	Тестирование
10	Планирование и контроль спортивной подготовки	3	6-10	-	27	-	-	Проведение игры с учебной группой
11	Физические способности и физическая подготовка	3	11-13	-	27	-	-	Проведение бросков с учебной группой
12	Основы техники игры и техническая подготовка	3	14-17	-	27	-	-	Нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
	Промежуточная аттестация в 3 семестре	3		-	108	-	-	зачёт
13	Спортивные соревнования	4	1-14	-	20	-	-	Проведение игры с учебной группой
	Промежуточная аттестация в 4 семестре	4		-	20	-	-	зачёт
	Всего за 1-4 семестры				328			

Содержание дисциплины

Тема 1. Общефизическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с

ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

Тема 2. Специально-физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности

воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м,

Тема 3. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Тема 4. Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Тема 5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Тема 6. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования

к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для

спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 7. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 8. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 9. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 10. Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Тема 11. Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Тема 12. Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.

Тема 13. Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль

в организации и проведении соревнований.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

Стандартные методы обучения:

- Практические занятия;
- Тренировка (для студентов, включенных в состав сборных команд университета);
- Обсуждение рефератов;
- Культурно-просветительская работа в студенческих исследовательских группах;
- Самостоятельная работа студентов;
- Консультации преподавателей.

Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

• Важным аспектом формирования безбарьерной среды для обучения инвалидов является характер складывающихся у них отношений с преподавателями, студентами. При этом законодательство обеспечивает инвалидам и лицам с ОВЗ право на недопущение их дискриминации во всех сферах жизни и при получении образования.

• Для инвалидов в зависимости от категории заболевания рабочая программа дисциплины адаптирована электронными методическими рекомендациями, предусматривает индивидуальные консультации по курсу, адаптированное тестирование, индивидуальные формы промежуточной аттестации (индивидуальное собеседование, решение проблемных ситуаций, подготовка презентаций).

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточные аттестациями по итогам освоения дисциплины

Развитие техники игры тренируется самостоятельно и оценивается в соответствии с нормативами.

Студенты, освобожденные от практических занятий, представляют тематические рефераты по теме, согласованной с преподавателем. Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию. Примерные темы рефератов:

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.

2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Становление и развития СУ в ФК и С.
7. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
8. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре.
9. Физическая культура в жизни студента.
10. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
11. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
12. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
13. Основные методики занятий физическими упражнениями.
14. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
15. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
16. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
17. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
18. Физическая культура в стране и обществе.
19. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
20. Возникновение и развитие баскетбола в России и мире.
21. История Олимпийского баскетбола.
22. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
23. Современное состояние мирового баскетбола.
24. Современное состояние баскетбола в России.
25. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
26. Баскетбол и его разновидности. Стритбол.
27. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников.
28. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу.
29. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года.
30. Методика обучения баскетболу.
31. Современные правила игры.
32. Методика организации и проведения соревнований.
33. Характеристика игры.

7. Данные для учёта успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	45	30	0	0	25	100
2	0	0	45	30	0	0	25	100
3	0	0	45	30	0	0	25	100
4	0	0	45	30	0	0	25	100

Программа оценивания учебной деятельности студента 1 семестр

Лекции

Не предусмотрены

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия – от 0 до 45 баллов

От 0 до 45 баллов (оцениваются посещаемость учебно-тренировочных занятий, активность). Условием допуска к зачёту является получение не менее 40 баллов.

Студенты с ослабленным здоровьем, полностью освобожденные от практических занятий могут заниматься как в группах, так и индивидуально, получая задания от преподавателей в виде контрольных работ, тестов и рефератов.

Самостоятельная работа – от 0 до 30 баллов

Реферат по темам занятий (не более 5 рефератов).

Всего за семестр студент может набрать от 0 до 30 баллов (1 реферат – 6 баллов).

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрены.

Промежуточная аттестация (зачет) – от 0 до 25 баллов

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Баскетбол» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 25 баллов:

- пяти обязательных тестов для студентов основной мед. группы

- трех (на выбор из пяти) тестов для студентов подготовительной мед. группы

- студенты специальной медицинской группы, освобожденные от сдачи контрольных нормативов по медицинским показаниям, готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируются в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее, чем на 15 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива, либо дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение.

Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов для студентов основной, подготовительной и специальной мед. групп каждый тест: 5 баллов – результат на пять очков. 4 балла – результат на четыре очка. 3 балла – результат на три очка. 2 балла – результат на два очка. 1 балл – результат на одно очко.

0 -15 баллов – «не зачтено»

16-30 баллов – «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине «Баскетбол» составляет 100 баллов.

Таблица 2.1 - Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Баскетбол» в оценку (зачет):

61-100 баллов	«зачтено»
0-60 баллов	«не зачтено»

Программа оценивания учебной деятельности студента 2 семестр

Лекции

Не предусмотрены

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия – от 0 до 45 баллов

От 0 до 45 баллов (оцениваются посещаемость учебно-тренировочных занятий, активность). Условием допуска к зачёту является получение не менее 40 баллов.

Студенты с ослабленным здоровьем, полностью освобожденные от практических занятий могут заниматься как в группах, так и индивидуально, получая задания от преподавателей в виде контрольных работ, тестов и рефератов.

Самостоятельная работа – от 0 до 30 баллов

Реферат по темам занятий (не более 5 рефератов).

Всего за семестр студент может набрать от 0 до 30 баллов (1 реферат – 6 баллов).

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрены.

Промежуточная аттестация (зачет) – от 0 до 25 баллов

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Баскетбол» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 25 баллов:

- пяти обязательных тестов для студентов основной мед. группы
- трех (на выбор из пяти) тестов для студентов подготовительной мед. группы

- студенты специальной медицинской группы, освобожденные от сдачи контрольных нормативов по медицинским показаниям, готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируются в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее, чем на 15 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива, либо дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение.

Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов для студентов основной, подготовительной и специальной мед. групп каждый тест: 5 баллов – результат на пять очков. 4 балла – результат на четыре очка. 3 балла – результат на три очка. 2 балла- результат на два очка. 1 балл – результат на одно очко.

0 -15 баллов – «не зачтено»

16-30 баллов – «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 2 семестр по дисциплине «Баскетбол» составляет 100 баллов.

Таблица 2.1 - Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Баскетбол» в оценку (зачет):

61-100 баллов	«зачтено»
0-60 баллов	«не зачтено»

**Программа оценивания учебной деятельности студента
3 семестр**

Лекции

Не предусмотрены

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия – от 0 до 45 баллов

От 0 до 45 баллов (оцениваются посещаемость учебно-тренировочных занятий, активность). Условием допуска к зачёту является получение не менее 40 баллов.

Студенты с ослабленным здоровьем, полностью освобожденные от практических занятий могут заниматься как в группах, так и индивидуально, получая задания от преподавателей в виде контрольных работ, тестов и рефератов.

Самостоятельная работа – от 0 до 30 баллов

Реферат по темам занятий (не более 5 рефератов).

Всего за семестр студент может набрать от 0 до 30 баллов (1 реферат – 6 баллов).

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрены.

Промежуточная аттестация (зачет) – от 0 до 25 баллов

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Баскетбол» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 25 баллов:

- пяти обязательных тестов для студентов основной мед. группы
- трех (на выбор из пяти) тестов для студентов подготовительной мед. группы
- студенты специальной медицинской группы, освобожденные от сдачи контрольных нормативов по медицинским показаниям, готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируются в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее, чем на 15 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива, либо дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение.

Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов для студентов основной, подготовительной и специальной мед. групп каждый тест: 5 баллов – результат на пять очков. 4 балла – результат на четыре очка. 3 балла – результат на три очка. 2 балла – результат на два очка. 1 балл – результат на одно очко.

0 -15 баллов – «не зачтено»

16-30 баллов – «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 3 семестр по дисциплине «Баскетбол» составляет 100 баллов.

Таблица 2.1 - Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Баскетбол» в оценку (зачет):

61-100 баллов	«зачтено»
0-60 баллов	«не зачтено»

Программа оценивания учебной деятельности студента 4 семестр

Лекции

Не предусмотрены

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия – от 0 до 45 баллов

От 0 до 45 баллов (оцениваются посещаемость учебно-тренировочных занятий, активность). Условием допуска к зачёту является получение не менее 40 баллов.

Студенты с ослабленным здоровьем, полностью освобожденные от практических занятий могут заниматься как в группах, так и индивидуально, получая задания от преподавателей в виде контрольных работ, тестов и рефератов.

Самостоятельная работа – от 0 до 30 баллов

Реферат по темам занятий (не более 5 рефератов).

Всего за семестр студент может набрать от 0 до 30 баллов (1 реферат – 6 баллов).

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрены.

Промежуточная аттестация (зачет) – от 0 до 25 баллов

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Баскетбол» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 25 баллов:

- пяти обязательных тестов для студентов основной мед. группы
- трех (на выбор из пяти) тестов для студентов подготовительной мед. группы

- студенты специальной медицинской группы, освобожденные от сдачи контрольных нормативов по медицинским показаниям, готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируются в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее, чем на 15 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива, либо дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение.

Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов для студентов основной, подготовительной и специальной мед. групп каждый

тест: 5 баллов – результат на пять очков. 4 балла – результат на четыре очка. 3 балла – результат на три очка. 2 балла- результат на два очка. 1 балл – результат на одно очко.

0 -15 баллов – «не зачтено»

16-30 баллов – «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 4 семестр по дисциплине «Баскетбол» составляет 100 баллов.

Таблица 2.1 - Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Баскетбол» в оценку (зачет):

61-100 баллов	«зачтено»
0-60 баллов	«не зачтено»

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов
основного учебного отделения (мужчины):**

п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1-ый семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215
3	Поднимание туловища из пол. лежа на спине (кол-во раз)	60	55	50	45	40
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	45	40	35	30
5	Плавание 100 м (мин. сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
2-ой семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2	Бег 3000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Прыжки со скалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	ПО	100	90
4	Подтягивание в висе лёжа (кол. раз)	20	16	10	6	4
5	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	18.00	18.50	19.30	20.00	21.00
3-ий семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	45	40	35	30
4	Поднимание туловища из пол. лежа на спине (кол-во раз)	60	55	50	45	40
5	Плавание 100 м (мин. сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
4-ый семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2	Бег 3000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Подтягивание в висе лёжа (кол. раз)	20	16	10	6	4
4	Приседания на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	12	10	8	6	4
5	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	18.00	18.50	19.30	20.00	21.00

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов
основного учебного отделения (женщины):**

п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1-ый семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3	Поднимание туловища из пол. лежа на спине (кол-во раз)	50	40	30	25	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5	Плавание 100 м (мин. сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
2-ой семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Бег 2000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15

3	Прыжки со скалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	ПО	100	90
4	Подтягивание в висе лёжа (кол. раз)	20	16	10	6	4
5	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	18.00	18.50	19.30	20.00	21.00
3-ий семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
4	Поднимание туловища из пол. лежа на спине (кол-во раз)	50	40	30	25	15
5	Плавание 100 м (мин. сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
4-ый семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Бег 2000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Подтягивание в висе лёжа (кол. раз)	20	16	10	6	4
4	Приседания на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	12	10	8	6	4
5	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	18.00	18.50	19.30	20.00	21.00

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) литература:

1. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / (С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.); под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 416с. – (Сер.Бакалавриат).

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – М., 2010. – 532с.

3. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : Курс лекций / Г. А. Ямалетдинова. - Педагогика физической культуры и спорта, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 245 с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. ОС Windows (лицензионное ПО) или ОС Unix/Linux (свободное ПО)

2. Microsoft Office (лицензионное ПО) или Open Office/Libre Office (свободное ПО)

3. Браузеры Internet Explorer, Google Chrome, Opera и др. (свободное ПО)

1. www.reu-sport.ru

2. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ

3. www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ

4. www.mosport.ru

5. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>

6. <http://www.rusmedserver.ru/>

7. <http://www.zdobr.ru/>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс по дисциплине реализуется в VI, в XII корпусах СГУ в спортивных залах (тренажерный зал, зал общефизической подготовки, гимнастический зал, зал для настольного тенниса).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.02 География профиль Геоморфология.

Автор: Петелин И.Г., доцент кафедры физического воспитания и спорта института физической культуры и спорта СГУ

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от _____, протокол № _____