

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель ООП
 Иванова С.А.
 25 апреля 2022 г.



Рабочая программа дисциплины **Баскетбол**

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**
 Учебный план 35.03.05 Садоводство
 Квалификация **Бакалавр**
 Форма обучения **очная**
 Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
 в том числе: Виды контроля в семестрах:
 аудиторные занятия 128 зачеты 2, 4
 самостоятельная работа 200

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд		
Неделя	17		15		17		15			
Вид занятий	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд
Практические	34	34	30	30	34	34	30	30	128	128
Итого ауд.	34	34	30	30	34	34	30	30	128	128
Контактная работа	34	34	30	30	34	34	30	30	128	128
Сам. работа	48	48	52	52	48	48	52	52	200	200
Итого	82	82	82	82	82	82	82	82	328	328

Программу составил(и):

без уч. степ., старший преподаватель, Титкова Ирина Анатольевна; канд. биол. наук, доц., Гужова Татьяна Ивановна

Рабочая программа дисциплины

Баскетбол

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 35.03.05 Садоводство (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 8/1/2017г. №737)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта, в том числе и различных видов оздоровительных физических упражнений, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность
-----	---

Задачи :

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	для освоения данной дисциплины необходимы знания, полученные в результате изучения предмета «Физическая культура» на уровне средней школы
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Инновационные практики развития профессиональной карьеры
2.2.2	Учебная практика
2.2.3	Безопасность жизнедеятельности
2.2.4	Производственная практика
2.2.5	Преддипломная практика

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр / Курс	Часов	Источники	Примечание
	Раздел 1. Техническая подготовка баскетболистов.					
1.1	Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки	Пр	1	4		
1.2	Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки	Ср	1	6		
1.3	Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении	Пр	1	4		
1.4	Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении	Ср	1	8		
1.5	Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола.	Пр	1	4		

1.6	Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола.	Ср	1	8		
1.7	Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крюком».	Пр	1	4		
1.8	Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крюком».	Ср	1	8		
1.9	Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем).	Пр	1	4		
1.10	Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем).	Ср	1	6		
1.11	Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая).	Пр	1	4		
1.12	Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая).	Ср	1	4		
1.13	Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне.	Пр	1	4		
1.14	Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне.	Ср	1	4		
1.15	Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением основных технических приёмов игры	Пр	1	6		
1.16	Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением основных технических приёмов игры	Ср	1	4		
	Раздел 2. Тактическая подготовка баскетболистов.					
2.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча.	Пр	2	6		
2.2	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча.	Ср	2	8		
2.3	Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи».	Пр	2	6		
2.4	Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи».	Ср	2	8		
2.5	Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрового.	Пр	2	4		
2.6	Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрового.	Ср	2	8		
2.7	Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча	Пр	2	4		
2.8	Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча	Ср	2	10		
2.9	Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки».	Пр	2	4		
2.10	Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки».	Ср	2	8		
2.11	Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга	Пр	2	6		
2.12	Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга	Ср	2	10		
	Раздел 3. Техническая подготовка баскетболистов					

3.1	Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки	Пр	3	4		
3.2	Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки	Ср	3	6		
3.3	Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.	Пр	3	4		
3.4	Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.	Ср	3	6		
3.5	Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола. По направлению движения партнёра: при встречном и поступательном движении, скрытые передачи	Пр	3	4		
3.6	Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола. По направлению движения партнёра: при встречном и поступательном движении, скрытые передачи	Ср	3	6		
3.7	Штрафной бросок, трёх очковый бросок, бросок мяча перед щитом, параллельно щиту, под углом	Пр	3	4		
3.8	Штрафной бросок, трёх очковый бросок, бросок мяча перед щитом, параллельно щиту, под углом	Ср	3	6		
3.9	Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля).	Пр	3	4		
3.10	Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля).	Ср	3	6		
3.11	Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая). Способы передвижения в защитной стойке. Опека нападающего игрока	Пр	3	4		
3.12	Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая). Способы передвижения в защитной стойке. Опека нападающего игрока	Ср	3	6		
3.13	Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне, «двойка», взаимодействие трёх игроков (скользящий заслон).	Пр	3	4		
3.14	Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне, «двойка», взаимодействие трёх игроков (скользящий заслон).	Ср	3	6		
3.15	Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением основных технических приёмов игры	Пр	3	6		
3.16	Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением основных технических приёмов игры	Ср	3	6		
	Раздел 4. Тактическая подготовка баскетболистов.					
4.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча. С мячом: выбор способа ловли мяча, передача, бросок, розыгрыш мяча, атака корзины.	Пр	4	4		
4.2	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча. С мячом: выбор способа ловли мяча, передача, бросок, розыгрыш мяча, атака корзины.	Ср	4	8		
4.3	Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи». Взаимодействие трёх игроков: наведение на двух игроков, сдвоенный заслон, скрестный выход, малая восьмёрка, треугольник, тройка	Пр	4	4		

4.4	Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи». Взаимодействие трёх игроков: наведение на двух игроков, сдвоенный заслон, скрестный выход, малая восьмёрка, треугольник, тройка	Ср	4	8		
4.5	Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального. Стремительное нападение, система эшелонного прорыва	Пр	4	4		
4.6	Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального. Стремительное нападение, система эшелонного прорыва	Ср	4	8		
4.7	Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча. С мячом: противодействие атаке корзины, противодействие розыгрышу мяча	Пр	4	6		
4.8	Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча. С мячом: противодействие атаке корзины, противодействие розыгрышу мяча	Ср	4	8		
4.9	Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки», против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух игроков.	Пр	4	6		
4.10	Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки», против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух игроков.	Ср	4	10		
4.11	Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга. Концентрированная защита: система смешанной защиты, система личной защиты, система зонной защиты	Пр	4	6		
4.12	Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга. Концентрированная защита: система смешанной защиты, система личной защиты, система зонной защиты	Ср	4	10		

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

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

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

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

5.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Приложение 1.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

Основная:

1. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Золотавина И.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 152 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70784.html>.— ЭБС «IPRbooks».
2. Ковалева М.В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковалева

М.В.— Электрон. текстовые данные.— Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017.— 197 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80409.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. Пособие /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 336 с.,режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=180800>
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html?replacement=1>

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	: https://www.krugosvet.ru/enc/sport/BASKETBOL.html
Э2	: https://www.gto.ru/
Э3	: http://www.gto-normy.ru/

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Office профессиональный плюс 2013
6.3.1.2	Microsoft Windows 10 Enterprise
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
6.3.1.4	Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian
6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	WinDjView

6.3.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

6.3.2.1	ЭБС «ZNANIUM.COM»
6.3.2.2	ЭБС «ЮРАИТ»
6.3.2.3	ЭБС IPRbooks
6.3.2.4	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
6.3.2.5	ЭБС «Лань»
6.3.2.6	ЭБС ТвГУ
6.3.2.7	Репозиторий ТвГУ
6.3.2.8	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
6.3.2.9	ЭБС BOOK.ru

6.4 Образовательные технологии

6.4.1	Технологии личностно-ориентированного подхода
6.4.2	Технологии дифференцированного физкультурного образования
6.4.3	технологии проблемного обучения
6.4.4	Технологии здоровьесберегающие
6.4.5	Информационно-коммуникативные технологии
6.4.6	Технология поддержки

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Оборудование
3-320	комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное, мячи, сетка волейбольная тренировочная, сетка для бадминтона, скамья гимнастическая, трос для волейбольной сетки, утяжелители, ферма под щит баскетбол, медицинбол
3-321	комплект учебной мебели, стол н/т складной, гриф, скамья для пресса, скамьи регулируемые, стеллаж для хранения гимнастических палок, стойка для бодибаров
3-323	комплект учебной мебели, монитор, принтер, беговая дорожка, велоэргометр, степпер эллиптический, стол н/т складной, дартс, коврики гимнастические, палки гимнастические, скакалки, мячи для настольного тенниса

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Требования к рейтинг-контролю:

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;

3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 5 контрольных тестов. Максимальное количество: 6 баллов за один тест.

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

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

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

Примерный перечень физических упражнений для зачета по дисциплине:

3 модуль: физическая подготовка

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

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

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

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

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

4 модуль: техническая подготовка

1. Броски со штрафной дистанции.

2. Атака кольца с двух шагов.

3. Упражнение «восьмерка» с атакой баскетбольной корзины.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

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

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

9. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (или модуля)

№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	Перечень программного обеспечения	В перечень программного обеспечения добавлен Многофункциональный редактор ONLYOFFICE	Протокол заседания кафедры ботаники № 8 от 26.04.2024 г
2.			
3.			

4.			
----	--	--	--