

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.07.2026 16:15:05
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e985329af04f047ce2

УП: 49.03.01
Физическая культура
2026.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рабочая программа дисциплины

Баскетбол

Закреплена за кафедрой:	Теоретических основ физического воспитания
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль):	Физкультурное образование
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	1,2,3,4

Программу составил(и):

без уч. степ., старший преподаватель, Титкова И.А.

Тверь, 2026

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

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

Задачи :

- 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

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Физическая культура и спорт

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Волейбол

Гимнастика

Спортивные игры

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
самостоятельная работа	204

4. 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

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	2, 4

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.Техническая подготовка баскетболистов.				
1.1	Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки	Пр	1	2	
1.2	Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки	Ср	1	4	
1.3	Тема 2. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.	Пр	1	4	
1.4	Тема 2. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.	Ср	1	4	
1.5	Тема 3. 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	Тема 3. Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола.	Ср	1	4	
1.7	Тема 4. Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крюком».	Пр	1	4	
1.8	Тема 4. Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крюком».	Ср	1	4	
1.9	Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем).	Пр	1	4	
1.10	Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем).	Ср	1	4	

1.11	Тема 6. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая).	Пр	1	4	
1.12	Тема 6. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая).	Ср	1	6	
1.13	Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне.	Пр	1	4	
1.14	Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне.	Ср	1	6	
1.15	Тема 8. Игровые упражнения 1×1 , 2×2 , 3×3 с включением основных технических приёмов игры.	Пр	1	4	
1.16	Тема 8. Игровые упражнения 1×1 , 2×2 , 3×3 с включением основных технических приёмов игры.	Ср	1	6	
1.17	Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки	Пр	3	2	
1.18	Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки	Ср	3	6	
1.19	Тема 2. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.	Пр	3	4	
1.20	Тема 2. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.	Ср	3	6	
1.21	Тема 3. Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола.	Пр	3	4	
1.22	Тема 3. Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола.	Ср	3	6	
1.23	Тема 4. Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крюком».	Пр	3	4	
1.24	Тема 4. Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крюком».	Ср	3	6	
1.25	Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем).	Пр	3	4	
1.26	Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем).	Ср	3	6	
1.27	Тема 6. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая).	Пр	3	4	
1.28	Тема 6. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая).	Ср	3	6	

1.29	Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне.	Пр	3	4	
1.30	Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне.	Ср	3	6	
1.31	Тема 8. Игровые упражнения 1×1 , 2×2 , 3×3 с включением основных технических приёмов игры.	Пр	1	4	
1.32	Тема 8. Игровые упражнения 1×1 , 2×2 , 3×3 с включением основных технических приёмов игры.	Ср	1	10	
1.33	Тема 8. Игровые упражнения 1×1 , 2×2 , 3×3 с включением основных технических приёмов игры.	Пр	3	4	
1.34	Тема 8. Игровые упражнения 1×1 , 2×2 , 3×3 с включением основных технических приёмов игры.	Ср	3	10	
	Раздел 2. Раздел 2. Тактическая подготовка баскетболистов.				
2.1	Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча.	Пр	2	4	
2.2	Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча.	Ср	2	4	
2.3	Тема 10. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи».	Пр	2	4	
2.4	Тема 10. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи».	Ср	2	8	
2.5	Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального.	Пр	2	4	
2.6	Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального.	Ср	2	8	
2.7	Тема 12. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча.	Пр	2	6	
2.8	Тема 12. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча.	Ср	2	10	
2.9	Тема 13. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки».	Пр	2	4	

2.10	Тема 13. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки».	Ср	2	10	
2.11	Тема 14. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга.	Пр	2	8	
2.12	Тема 14. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга.	Ср	2	12	
2.13	Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча.	Пр	4	4	
2.14	Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча.	Ср	4	4	
2.15	Тема 10. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи».	Пр	4	4	
2.16	Тема 10. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи».	Ср	4	8	
2.17	Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального.	Пр	4	4	
2.18	Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального.	Ср	4	8	
2.19	Тема 12. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча.	Пр	4	6	
2.20	Тема 12. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча.	Ср	4	10	
2.21	Тема 13. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки».	Пр	4	4	
2.22	Тема 13. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки».	Ср	4	10	

2.23	Тема 14. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга.	Пр	4	8	
2.24	Тема 14. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга.	Ср	4	12	

Образовательные технологии

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Список образовательных технологий

1	Игровые технологии
2	Технологии развития критического мышления
3	Активное слушание

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. 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.

8.2. 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.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Не предусмотрен

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

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Мостовая Н. В., Андриященко Л. Б., Васельцова И. А., Баскетбол, Самара: СамГУПС, 2023, ISBN: 978-5-98941-366-9, URL: https://e.lanbook.com/book/379274

Л.1.2	Нюрксне Л. А., Першин Ю. Л., Луцюк В. Е., Гежа Р. В., Баскетбол как средство физического воспитания в непрофильном вузе, Москва: МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2022, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/331388
Л.1.3	Болгов А. Н., Буров А. В., Калинин В. Е., Баскетбол: методика обучения тактическим действиям в защите, Волгоград: ВГАФК, 2022, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/322952
Л.1.4	Зухов А. С., Формирование двигательных навыков и умений в рамках изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Баскетбол), Омск: СибАДИ, 2023, ISBN: 978-5-00113-218-9, URL: https://e.lanbook.com/book/338627
Л.1.5	Витман Д. Ю., Эртман Ю. Н., Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры (баскетбол) — краткосрочный курс занятий для детей, Санкт-Петербург: Лань, 2023, ISBN: 978-5-507-46240-7, URL: https://e.lanbook.com/book/302900

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	: 1 http://www.rusmedserver.ru/
Э2	: https://www.gto.ru/

Перечень программного обеспечения

1	Google Chrome
2	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
3	ОС Linux Ubuntu
4	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС «Лань»
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
3	ЭБС «ZNANIUM.COM»
4	ЭБС IPRbooks
5	ЭБС «ЮРАИТ»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-209	стойки волейбольные универсальные с механическим натяжением, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, ворота для мини-футбола, гандбола,

11. 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 для зачета за учебный год – 100 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.