

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Нализко Наталья Александровна Должность: Директор Дата подписания: 04.05.2024 16:43:51 Уникальный программный ключ: 25467908655d9e0abdc452e51caba97c16aa1bcd	МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Рабочая программа дисциплины "Баскетбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Преподавание английского и казахского языков	стр. 1
--	--	--------



УТВЕРЖДАЮ
 Директор Костанайского филиала
 ФГБОУ ВО «ЧелГУ»
 _____ / Нализко Н.А.
 «29» февраля 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
Баскетбол

Направление подготовки (специальность)

45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль)

Преподавание английского и казахского языков

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора

2024

Костанай 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована
кафедрой**

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 6, от «6» февраля 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована
учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО
"ЧелГУ"**


Протокол заседания № 6, от «15» февраля 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована
ученым советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"**

Протокол заседания № 7, от «29» февраля 2024 г.

Заведующий кафедрой  Карасева Эльмира Миндыхатовна,
кандидат педагогических наук, доцент

Автор (составитель)  старший преподаватель,
Богатырев Алексей Михайлович

Рецензент  кандидат педагогических наук,
ассоциированный профессор Костанайского регионального университета им.
А. Байтұрсынұлы, Огиейко Надежда Анатольевна

Рабочая программа дисциплины "Баскетбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Преподавание английского и казахского языков	стр. 3
--	--------

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цели

формирование физической культуры личности и способностей направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности посредством освоения и изучения техники баскетбола.

1.2 Задачи

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установке на здоровый образ жизни;

- сформировать навыки поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной деятельности;

- развить физические качества посредством освоения обучающимися техники и тактики игры в баскетбол, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом;

- сформировать способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами баскетбола.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

Блок (раздел) ОПОП:	К.М.02.ДВ.01.05
---------------------	-----------------

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Физическая культура и спорт

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

Производственная практика. Преддипломная практика

Производственная практика. Проектно-технологическая практика.

Подготовка к процедуре защиты выпускной квалификационной работы

Защита выпускной квалификационной работы

3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7.1: Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:

пороговый	Знает основное содержание здоровьесберегающих технологий.
продвинутый	Знает требования к уровню физической подготовленности.
высокий	Знает требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Уметь:

пороговый	Умеет использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.
продвинутый	Умеет использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей.
высокий	Умеет использовать методы и средства физической культуры, знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Владеть:

пороговый	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья.
продвинутый	Владеет средствами и методами физического самосовершенствования.
высокий	Владеет методами и средствами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Знать:

Рабочая программа дисциплины "Баскетбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Преподавание английского и казахского языков		стр. 4
пороговый	Знает понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой.	
продвинутый	Знает и понимает роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности	
высокий	Знает требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности.	
Уметь:		
пороговый	Умеет проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья.	
продвинутый	Умеет формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности.	
высокий	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	
Владеть:		
пороговый	Владеет навыками планирования рабочего и свободного времени.	
продвинутый	Владеет методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности.	
высокий	Владеет способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	
УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.		
Знать:		
пороговый	Знает основные нормы здорового образа жизни.	
продвинутый	Знает влияние условий и характера труда работника на физическое состояние человека.	
высокий	Знает особенности выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и соблюдения норм здорового образа жизни.	
Уметь:		
пороговый	Умеет поддерживать достаточный для различных жизненных ситуаций уровень физической подготовленности.	
продвинутый	Умеет поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
высокий	Умеет выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств, использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	
Владеть:		
пороговый	Владеет методиками и методами самодиагностики и самооценки собственной физической подготовленности.	
продвинутый	Владеет средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.	
высокий	Владеет средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной активности и пропаганды здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	

4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Общая трудоемкость					0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 300 самостоятельная работа : 28 :					Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 4, 5, 7	
5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература	Методы проведения занятий, оценочные средства
	Раздел 1. Стойка баскетболиста и передвижение без мяча					

Рабочая программа дисциплины "Баскетбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Преподавание английского и казахского языков						стр. 5
1.1	1 Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке 2 Передвижение приставным шагом 3 Передвижение спиной вперед 4 Передвижение с ускорением 5 Передвижение со сменой ритма /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: выполнение упражнений по передвижению по площадке приставными шагами по разным направлениям и линиям
1.2	1. Схема упражнений по передвижению без мяча игроков с резкими остановками 2. Схема упражнений по передвижению с изменением траектории движения 3. Схема упражнений с замедленным бегом. 4. Разбег с финальным прыжком у кольца /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Оценочное средство:схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта
Раздел 2. Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе						
2.1	1 Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в баскетболе. 2 Упражнения для подготовительной части занятия. 3 Типичные ошибки при обучении общеподготовительных и специальных упражнений и методы их исправления /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Метод:целостного контроля упражнений Оценочное средство: выполнение упражнений на скорость, выносливость и быстроту реакции
2.2	1 Перечень специальных упражнений в баскетболе 2 Перечень подготовительных упражнений в баскетболе /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Оценочное средство:схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта
Раздел 3. Ведение мяча одной рукой						
3.1	1 Стандартное ведение мяча правой и левой рукой на месте 2 Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча на месте с поворотом вправо и влево 3 Ведение мяча вперед. Ведение мяча вправо и влево. Ведение мяча спиной вперед. Ведение мяча бегом вперед /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство:выполнение упражнений по ведению мяча
3.2	1 Схема упражнений по ведению мяча с изменением скорости и направлением движения. 2 Схема упражнений по ведению мяча и с остановкой прыжком. 3 Схема упражнений по ведению мяча и остановкой в два шага /Ср/	1	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Оценочное средство:схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта

Рабочая программа дисциплины "Баскетбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Преподавание английского и казахского языков						стр. 6
	Раздел 4. Ловля и передача мяча: на месте					
4.1	1 Передача мяча двумя руками от груди на месте 2 Ловля мяча двумя руками 3 Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки на месте 4 Передача мяча одной рукой от плеча на месте /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство:выполнение упражнений по ловле и передаче мяча на месте
4.2	1 Упражнения по ловле и передаче мяча на месте (игровые комбинации) /Ср/	1	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Оценочное средство: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта
	Раздел 5. Рубежный контроль 1					
5.1	1.Ведение мяча одной рукой 2. Ловля и передача мяча: на месте и в движении /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство:контрольные нормативы физической подготовленности в баскетболе
	Раздел 6. Броски в кольцо с места					
6.1	1 Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места, располагаясь, справа и слева от кольца с дистанции 1,5 метра 2 Бросок в кольцо двумя руками над головой с места, располагаясь,справа и слева от кольца с дистанции 1,5 метра 3 Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места, располагаясь по центру с дистанции 1,5 метра /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство:выполнение упражнений по броскам в кольцо одной и двумя руками с места
	Раздел 7. Тактика в защите					
7.1	1 Зонная защита 2 Персональная защита 3 Игра в баскетбол /Пр/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство:выполнение практических заданий по отработке практических приемов защиты «1-3-1», «1-1», «2-2»
	Раздел 8. Тактика в нападении					

Рабочая программа дисциплины "Баскетбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Преподавание английского и казахского языков							стр. 7
8.1	1 «Быстрый прорыв» (в том числе сверхбыстрый прорыв) 2 «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками Игра в баскетбол /Пр/	1	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: выполнение упражнений по практическим приемам игры в нападении	
Раздел 9. Рубежный контроль 2							
9.1	1 Тактика в нападении 2 Игра в баскетбол /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: контрольные нормативы физической подготовленности в баскетболе	
Раздел 10. Ловля и передача мяча в движении							
10.1	1 Ловля двумя руками. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево 2 Передача мяча одной рукой от плеча в движении приставным шагом вправо и влево. Передача мяча одной рукой снизу в движении приставным шагом вправо и влево /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: выполнение упражнений по ловле и передаче мяча в движении	
10.2	Выполнение схем упражнений: 1 Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой от плеча в движении приставным шагом вправо и влево 2 Передача мяча одной рукой снизу в движении приставным шагом вправо и влево /Ср/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Оценочное средство: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта	
Раздел 11. Броски в кольцо							
11.1	1 Бросок в кольцо двумя руками над головой с места, располагаясь по центру с дистанции 1,5 метра 2 Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места с линии штрафного броска 3 Бросок в кольцо двумя руками над головой с места с линии штрафного броска 4 Бросок мяча после остановки прыжком 5 Бросок мяча после остановки в два шага 6 Бросок мяча после ведения и двух шагов /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: выполнение упражнений по броскам в кольцо в движении, в движении после ведения, в прыжке	
Раздел 12. Совершенствование тактики в защите							

Рабочая программа дисциплины "Баскетбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Преподавание английского и казахского языков							стр. 8
12.1	1 Зонная защита 2\3 2 Зонная защита 2\1\2 3 Зонная защита 3\2 Игра в баскетбол /Пр/	2	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство:выполнение практические приемов защиты «2-1-2», «2-3», «3-2»	
Раздел 13. Рубежный контроль 1							
13.1	Совершенствование тактики в защите /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: контрольные нормативы физической подготовленности в баскетболе	
Раздел 14. Совершенствование тактики в нападении							
14.1	1 Длительный контроль мяча 2 «Восьмерка» Игра в баскетбол /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство:выполнение упражнений по практическим приемам игры в нападении: комбинации с заслонами, позиционное нападение	
Раздел 15. Игра в баскетбол по правилам							
15.1	1 Игра в баскетбол по официальным правилам игры /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство:командные игры в баскетбол с применением действий в защите/нападении	
Раздел 16. Рубежный контроль 2							
16.1	Игра в баскетбол по правилам /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство:контрольные нормативы физической подготовленности в баскетболе	
Раздел 17. Ведение мяча с максимальной скоростью							

Рабочая программа дисциплины "Баскетбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Преподавание английского и казахского языков						стр. 9
17.1	1 Ведение мяча с максимальной скоростью, по прямой 2 Ведение мяча вправо и влево с максимальной скоростью /Пр/	4	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство:упражнения с ведением мяча на скорость
17.2	Упражнения по ведению мяча: Ведение мяча спиной вперед с максимальной скоростью Ведение мяча с максимальной скоростью с обеганием препятствий /Ср/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Оценочное средство: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта
Раздел 18. Рубежный контроль 1						
18.1	Совершенствование ловли и передачи мяча: на месте и в движении /Пр/	4	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство:контрольные нормативы физической подготовленности в баскетболе
Раздел 19. Комбинации игры в нападении						
19.1	1 Игровые взаимодействия без продвижения к кольцу 2 Игровые взаимодействия с продвижением к кольцу 3 Игра в баскетбол /Пр/	4	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: игровые комбинации в нападении: «игра с центра площадки», «выбрасывание мяча из-за лицевой/боковой линий в тыловой и передовой зонах»
Раздел 20. Комбинации игры в защите						
20.1	1 Игровые взаимодействия в ответ на атаку без продвижения к кольцу 2 Игровые взаимодействия в ответ на атаку с продвижением к кольцу 3 Игра в баскетбол /Пр/	4	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство:игровые комбинации в защите: сосредоточенная и рассредоточенная защиты, персональная и зонная защиты.
Раздел 21. Рубежный контроль 2						

Рабочая программа дисциплины "Баскетбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Преподавание английского и казахского языков							стр. 10
21.1	Комбинации игры в защите /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: контрольные нормативы физической подготовленности в баскетболе	
	Раздел 22. Действия в атаке "5 в 4"						
22.1	1 Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу 2 Расположение и действия игроков защищающейся команды для срыва броска по кольцу подбора после броска по кольцу 3 Контратака Игра в баскетбол /Пр/	5	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: приемы атакующих действий игроков согласно комбинации	
	Раздел 23. Рубежный контроль 1						
23.1	Действия в атаке "5 в 4" /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: контрольные нормативы физической подготовленности в баскетболе	
	Раздел 24. Действия в атаке "4 в 3"						
24.1	1 Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу 2 Расположение и действия игроков защищающейся команды для срыва броска по кольцу 3 Контратака Игра в баскетбол /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: приемы атакующих действий игроков согласно комбинации	
	Раздел 25. Рубежный контроль 2						
25.1	Действия в атаке "3 в 4" /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: контрольные нормативы физической подготовленности в баскетболе	
	Раздел 26. Действия в атаке "3 в 2"						

Рабочая программа дисциплины "Баскетбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Преподавание английского и казахского языков							стр. 11
26.1	1 Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу Игра в баскетбол /Пр/	5	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство:приемы атакующих действий игроков согласно комбинации	
26.2	Выполнение схем упражнений: 1 Расположение и действия игроков защищающейся команды для срыва броска по кольцу 2 Контратака /Ср/	5	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Оценочное средство: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта	
Раздел 27. Действия в атаке "3 в 2"							
27.1	Действия в атаке "3 в 2" /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: контрольные нормативы физической подготовленности в баскетболе	
Раздел 28. Действия в атаке "2 в 2"							
28.1	1 Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу 2 Расположение и действия игроков защищающейся команды для срыва броска по кольцу 3 Контратака Игра в баскетбол /Пр/	5	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: приемы атакующих действий игроков согласно комбинации	
Раздел 29. Действия в атаке "2 в 2"							
29.1	Действия в атаке "2 в 2" /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: контрольные нормативы физической подготовленности в баскетболе	
Раздел 30. Действия в атаке "2 в 3"							
30.1	1 Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу 2 Расположение и действия игроков защищающейся команды для срыва броска по кольцу Игра в баскетбол /Пр/	7	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство:приемы атакующих действий игроков согласно комбинации	
Раздел 31. Действия в атаке "3 в 4"							

Рабочая программа дисциплины "Баскетбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Преподавание английского и казахского языков							стр. 12
31.1	1 Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу 2 Расположение и действия игроков защищающейся команды для срыва броска по кольцу 3 Расположение и действия игроков Игра в баскетбол /Пр/	7	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство:приемы атакующих действий игроков согласно комбинации	
Раздел 32. Действия в атаке "4 в 5"							
32.1	1 Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу 2 Расположение и действия игроков защищающейся команды для срыва броска по кольцу Игра в баскетбол /Пр/	7	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: приемы атакующих действий игроков согласно комбинации	
Раздел 33. Рубежный контроль 1							
33.1	Действия в атаке "3 в 4" /Пр/	7	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство:контрольные нормативы физической подготовленности в баскетболе	
Раздел 34. Действия в атаке "5 в 5"							
34.1	1 Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу 2 Совершения подбора после броска по кольцу 3 Контратака Игра в баскетбол /Пр/	7	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: приемы атакующих действий игроков согласно комбинации	
Раздел 35. Совершенствование ловли и передачи мяча: на месте и в движении							
35.1	1 Передача мяча одной рукой снизу на месте 2 Передача мяча одной рукой с отскоком от площадки на месте /Пр/	7	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: выполнение упражнений по ловле и передаче мяча на месте и в движении	
35.2	Выполнение схем упражнений: 1 Ловля одной рукой 2 Передача мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом вправо и влево /Ср/	7	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Оценочное средство: схемы практических упражнений с кратким пояснением в виде конспекта	
Раздел 36. Рубежный контроль 2							

Рабочая программа дисциплины "Баскетбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Преподавание английского и казахского языков						стр. 13
36.1	Действия в атаке "5 в 5" /Пр/	7	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Методы: целостного и расчлененного контроля упражнений Оценочное средство: контрольные нормативы физической подготовленности в баскетболе

6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1 Перечень видов оценочных средств

Текущий контроль проводится регулярно на практических занятиях с целью получения оперативной информации об усвоении учебного материала и диагностики сформированности компетенций. Используемые оценочные средства: общеразвивающие упражнения, упражнения на скорость, выносливость и быстроту реакции передвижения по площадке приставными шагами по разным направлениям и линиям, упражнения по ведению мяча, упражнения по ловле и передаче мяча на месте, упражнения по броскам в кольцо одной и двумя руками с места, практические приемы защиты, практические приемы игры в нападении, упражнения по ловле и передаче мяча в движении, упражнения по броскам в кольцо в движении, в движении после ведения, в прыжке, практические приемы защиты, практические приемы по игры в нападении, командные игры в баскетбол с применением действий в защите/нападении, упражнения с ведением мяча на скорость, упражнения по ловле и передаче мяча на месте и в движении, игровые комбинации в нападении, игровые комбинации в защите, приемы атакующих действий игроков согласно комбинации, выполнение практических схем упражнений как вид самостоятельной работы.

Рубежный контроль №1, №2 проводятся с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения очередного раздела курса в форме контрольных нормативов физической подготовленности в баскетболе: общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе, упражнения по ведению, передаче мяча, специальные упражнения в стойке баскетболиста, атакующие приемы и тактические защитные действия.

Промежуточная аттестация проводится по завершению периода обучения семестра с целью определения степени достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю) за определенный период обучения (семестр) для подведения итогов балльно-рейтинговой системы оценивания в виде зачета в форме выполнения контрольных нормативов физической подготовленности по дисциплине.

6.2 Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей и рубежной аттестации

Практические задания по темам дисциплины (модуля) для текущей аттестации в целом:
Текущий контроль проводится в форме выполнения контрольных упражнений:

Типовая база общеподготовительных и специальных упражнений в баскетболе:

1. 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).
2. 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.
3. 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.
4. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на разные дистанции.

Типовая база упражнений по передвижению в стойке баскетболиста:

1. Передвижение приставными шагами по боковым и лицевым линиям площадки
2. Передвижение приставными шагами по всем линиям баскетбольной площадки
3. Передвижение приставными шагами по сигналу преподавателя то в правую, то в левую сторону
4. На площадке в шахматном порядке стоят фишки. Приставными шагами передвижение от стойки к стойке, каждый раз, касаясь их рукой
5. Передвижение приставными шагами в стойке баскетболиста на 4 счета. 4 шага правым боком, 4 шага левым боком, 4 шага спиной, 4 шага лицом

Типовая база упражнений по ловле и передаче мяча на месте:

1. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте

2. Передача мяча двумя руками от груди на скорость. 20 передач на пару
3. Передача мяча, ловля, перекладывание мяча вокруг туловища, передача
4. Передача мяча, ловля, перекладывание мяча между ног по восьмерке, передача.
5. Ловля отскочившего от щита мяча в прыжке на вытянутые вверх руки.
6. Ловля и передача двух отскочивших мячей.
7. «Неудобные передачи». Дистанция 6-8 м. Один из игроков в паре посылает партнеру «неудобные» для приема передачи: в ноги, с низким отскоком от пола, далеко в сторону и т.д. Ловящий должен принять пас и быстро вернуть его точно в руки партнеру. Смена через 1 минуту.

Типовая база упражнений по ловле и передаче мяча в движении:

1. Упражнение выполняется в парах. Один в паре набрасывает мяч своему партнеру, который ловит мяч под шаг правой ноги, выполняет второй шаг левой ногой и под шаг правой ноги отдает мяч своему партнеру. После этого возвращается на исходное место.
2. Упражнение выполняется в колоннах. Игрок №1 выполняет передачу, игрок №2 выбегает на мяч, ловит его в движении, передает обратно игроку 1, оббегает его и становится в конец колонны.
3. Упражнение в движении со сменой мест в колоннах. Игрок №1 выполняет передачу игроку №2 и бежит в конец противоположной колонны. Игрок №2 получает мяч в движении, выполняет передачу игроку №3 и бежит в конец противоположной колонны и т.д.
5. Передача мяча в движении в парах.

Типовая база упражнений по ведению мяча в движении:

1. Ведение мяча в движении шагом правой и левой рукой.
2. Ведение мяча бегом правой и левой рукой.
3. Поочередное ведение правой и левой рукой по ориентирам.
4. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.

Типовая база упражнений по броскам по кольцу:

1. Броски мяча по кольцу двумя руками от груди с места с разных дистанций:
 - броски по кольцу в парах (сериями по 5-10 бросков, один бросает – другой подает. Броски выполняются с правой, с левой стороны под углом 45 градусов и по центру от щита на расстоянии 3-4 м)
 - броски в 2 колонны располагаются с правой и с левой стороны от щита на расстоянии 4 м. (игрок, стоящий первым в колонне, выполняет бросок по кольцу, сам подбирает мяч, отдает второму игроку в колонне, а сам становится в конец своей колонны)

2. Штрафные броски:

- колонны на линии штрафного броска на каждый щит. Один под кольцом, первый выполняет бросок по кольцу. Стоящий под щитом ловит мяч, передает следующему и встает в конец колонны. Бросающий идет подбирать мяч.
- соревнование между двумя командами. Каждый бросает по два раза, через три минуты команды меняются щитами. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество попаданий.
- штрафные броски в парах до второго промаха. Побеждает тот, кто наберет больше попаданий за 2 минуты.

Типовая база упражнений по действиям игроков в защите и в нападении:

Защита:

1. Опека игрока, передающего мяч
2. Защита против игрока, ведущего мяч

Нападение:

1. Взаимодействие двух игроков с передачами мяча. Отдал и вышел
2. Взаимодействие с заслонами заслон для игрока без мяча и с мячом
3. Позиционное нападение

Зонная защита:

1. Защита 2–1–2. Дает возможность бороться против входов в штрафную по центру и атаковать с ближних дистанций
2. Защита 1–3–1. Используется при атаках со средней дистанции с центровым на линии штрафного броска
3. Защита 3–2. Используется против преимущественных атак со средних и дальних расстояний

Типовая база упражнений по комбинациям игры в атаке

1. Атака 4 в 3
2. Атака 3 в 2
3. Атака 2 в 2
4. Атака 4 в 5

Типовая база вопросов для составления схем упражнений:

1. Комплекс специальных упражнений для обучения технике элементов баскетбола

2. Упражнения для развития техники в баскетболе: стойки и перемещения, ловля и передача мяча, ведение мяча, двойной шаг, добывание мяча.
3. Упражнения для развития быстроты в баскетболе: супер челнок, зигзаг челнок с передачей мяча, квадрат
4. Анализ техники передачи одной и двумя руками на месте
5. Методика обучения остановки «прыжком»
6. Методика обучения ловле и передаче мяча на месте одной рукой

Типовая база контрольных нормативов физической подготовленности в баскетболе (для юношей и девушек) при проведении рубежного контроля (№1, №2):

1. Упражнение в защитной стойке приставными шагами (на время в сек.)
2. Упражнение в высокой стойке (на время в сек.)
3. Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)
4. Дальняя передача мяча (точная передача из 10)
5. Передача мяча с отскоком от пола (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)
6. Броски в кольцо с сопротивлением (кол-во результативных бросков / попытки)
7. Броски в кольцо с дальней дистанции (кол-во результативных бросков / попытки)
8. Перемещение игроков в защите в своей зоне ответственности по амплуа (кол-во атакующих действий / кол-во результативных действий в защите)
9. Перемещение игроков в нападении в зоне соперника по амплуа (кол-во атакующих действий / кол-во результативных действий в атаке)
10. Быстрое перемещение по восьмерке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с двух шагов)
11. Броски в кольцо со штрафной линии (кол-во результативных бросков / попытки)
12. Броски со средней дистанции - угол 45 (кол-во результативных бросков / попытки)
13. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча на бросок (кол-во обводок / результативный бросок)
14. Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)
15. Игра в баскетбол 5*5 (четверти / кол-во побед)
16. Ведение мяча по дугам (на время в сек)
17. Передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)
18. Передача мяча в движении одной рукой (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)
19. Выполнение комбинации «уголок» (кол-во сыгранных комбинаций / кол-во забитых мячей)
20. Выполнение комбинации «вертушка» (кол-во сыгранных комбинаций / кол-во забитых мячей)
21. Зонный прессинг (кол-во атак / кол-во перехваченных мячей)
22. Личный прессинг (кол-во атак / кол-во перехваченных мячей)
23. Атака «5 в 4» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)
24. Атака «4 в 3» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)
25. Атака «3 в 2» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)
26. Атака «2 в 2» (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)
27. Атака «2 в 3» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)
28. Атака «3 в 4» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)
29. Атака «4 в 5» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)
30. Атака «5 в 5» (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)

Оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего и рубежного контролей успеваемости представлены в ФОС по дисциплине.

6.3 Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Для проведения промежуточной аттестации используются следующие типовые задания:

Перечень контрольных нормативов физической подготовленности в «Элективной дисциплине (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол», используемых при проведении зачета:

1. Упражнение приседание с отягощением, юноши и девушки приседания с набивным мячом на вытянутых руках (1 кг., кол-во раз за 1 минуту).
2. Упражнение в защитной стойке приставными шагами (на время в сек.)
3. Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)
4. Дальняя передача мяча (точная передача из 10)
5. Броски в кольцо со штрафной линии (кол-во результативных бросков / попытки)
6. Броски со средней дистанции - угол 45 (кол-во результативных бросков / попытки)
7. Перемещение игроков в защите в своей зоне ответственности по амплуа (кол-во атакующих действий / кол-во результативных действий в защите)
8. Игра в баскетбол 5*5 (четверти / кол-во побед)
9. Ведение мяча в движении с обводкой нескольких стоек и броском в кольцо (на время в сек)
10. Передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)
11. Выполнение комбинации «уголок» (кол-во сыгранных комбинаций / кол-во забитых мячей)
12. Зонный прессинг (кол-во атак / кол-во перехваченных мячей)
13. Атака «5 в 4» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)

- 14.Атака «4 в 3» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)
15.Атака «3 в 2» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)
16.Атака «2 в 2» (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)
17.Атака «2 в 3» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)
18.Атака «3 в 4» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)
19.Атака «4 в 5» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)
20.Атака «5 в 5» (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)

Оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в ФОС по промежуточной аттестации дисциплины.

6.4 Критерии оценивания

Критерии оценивания общеподготовительных и специальных упражнений в баскетболе:

«отлично» (А, А-; 4.0 – 3.67; 90 – 100%) – студент правильно выполнил упражнения, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, в надлежащем ритме. Студент понимает сущность упражнений, их назначение, может объяснить, как они выполняются, и легко продемонстрировать.
«хорошо» (В+, В, В-; 3.33 – 2.67; 75 – 89%) – студент при выполнении упражнений действует так же, как и в предыдущем случае, но может допустить не более двух незначительных ошибок. Уверенно выполняет не весь комплекс упражнений учебного плана.
«удовлетворительно» (С+, С, С-, D+, D; 2.33 – 1.0; 50 – 74%) – студент двигательные действия в рамках предложенных упражнений в основном выполняет правильно, но допускает одну грубую или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности в выполнении упражнения. Частично выполняет учебный план.
«неудовлетворительно» (F; 0; 0 – 49%) – студент упражнения или отдельные их элементы выполняет неправильно, допускает более двух значительных или одну грубую ошибку. Либо полный отказ от выполнения упражнения. Не выполняет учебный план

Критерии оценивания передвижений в стойке баскетболиста:

«отлично» (А, А-; 4.0 – 3.67; 90 – 100%) – студент правильно выполняет комбинации из передвижений не допуская ошибок в упражнении.
«хорошо» (В+, В, В-; 3.33 – 2.67; 75 – 89%) – комбинация из передвижений выполнена с двумя незначительными ошибками в упражнении.
«удовлетворительно» (С+, С, С-, D+, D; 2.33 – 1.0; 50 – 74%) – комбинация из передвижений выполнена с двумя существенными ошибками в упражнении.
«неудовлетворительно» (F; 0; 0 – 49%) – комбинация из передвижений выполнена с тремя и более существенными ошибками в упражнении.

Критерии оценивания упражнений по ловле и передаче мяча на месте:

«отлично» (А, А-; 4.0 – 3.67; 90 – 100%) – технически правильно выполнено 15–20 передач / пасов без потерь мяча на месте.
«хорошо» (В+, В, В-; 3.33 – 2.67; 75 – 89%) – выполнено 15 передач / пасов, при этом допущено не более одной потери мяча на месте и совершена одна ошибка.
«удовлетворительно» (С+, С, С-, D+, D; 2.33 – 1.0; 50 – 74%) – выполнено 15 передач / пасов, при этом допущено не более двух потерь мяча на месте и совершено не более двух ошибок.
«неудовлетворительно» (F; 0; 0 – 49%) – выполнено 10 передач / пасов мяча на месте, при этом допущено более двух потерь мяча на месте и совершено более двух ошибок.

Критерии оценивания упражнений по ловле и передаче мяча в движении:

«отлично» (А, А-; 4.0 – 3.67; 90 – 100%) – технически правильно выполнено 15–20 передач / пасов без потерь мяча в движении.
«хорошо» (В+, В, В-; 3.33 – 2.67; 75 – 89%) – выполнено 15 передач / пасов, при этом допущено не более одной потери мяча в движении и совершена одна ошибка.
«удовлетворительно» (С+, С, С-, D+, D; 2.33 – 1.0; 50 – 74%) – выполнено 15 передач / пасов, при этом допущено не более двух потерь мяча в движении и совершено не более двух ошибок.
«неудовлетворительно» (F; 0; 0 – 49%) – выполнено 10 передач / пасов мяча на месте, при этом допущено более двух потерь мяча в движении и совершено более двух ошибок.

Критерии оценивания упражнений по ведению мяча в движении:

«отлично» (А, А-; 4.0 – 3.67; 90 – 100%) – технически правильно выполнено 15–20 ударов мяча в пол правой и левой рукой в движении, соблюдая технику бега;
«хорошо» (В+, В, В-; 3.33 – 2.67; 75 – 89%) – выполнено 15 ударов мяча в пол правой и левой рукой, при этом допущено не более одной потери мяча и совершена одна ошибка, соблюдая технику бега;
«удовлетворительно» (С+, С, С-, D+, D; 2.33 – 1.0; 50 – 74%) – выполнено 15 ударов мяча в пол правой и левой рукой, при этом допущено более двух потерь мяча и совершено более двух ошибок в движении, соблюдая

технику бега;

«неудовлетворительно» (F; 0; 0 – 49%) – выполнено 10 ударов мяча в пол правой и левой рукой, при этом допущено более двух потерь мяча и совершено более трех ошибок в движении, не соблюдая технику бега.

Критерии оценивания упражнений по броскам по кольцу:

«отлично» (A, A-; 4.0 – 3.67; 90 – 100%) – технически правильно выполнено 15 точных бросков в кольцо с двух рук;

«хорошо» (B+, B, B-; 3.33 – 2.67; 75 – 89%) – выполнено 13 точных бросков в кольцо с двух рук, при этом допущено не более двух потерь мяча и совершена одна ошибка;

«удовлетворительно» (C+, C, C-, D+, D; 2.33 – 1.0; 50 – 74%) – выполнено 12 точных бросков в кольцо с двух рук, при этом допущено не более трех потерь мяча и совершено не более двух ошибок;

«неудовлетворительно» (F; 0; 0 – 49%) – выполнено 10 точных бросков в кольцо с двух рук и совершено более двух ошибок.

Критерии оценивания упражнений по действиям игроков в защите и в нападении:

«отлично» (A, A-; 4.0 – 3.67; 90 – 100%) – технически и тактически верно использовать выгодную позицию в нападении / защите для результативных действий игрока – забитый мяч и правильное перемещение в нападении / защите (из 5 комбинаций – 4 результативные комбинации);

«хорошо» (B+, B, B-; 3.33 – 2.67; 75 – 89%) – технически и тактически верно использовать выгодную позицию в нападении / защите для результативных действий игрока забитый мяч и правильное перемещение в нападении / защите (из 5 комбинаций – 3 результативные комбинации), при этом может быть не более 2 потерь мяча и передача мяча в руки защитника команды-соперника;

«удовлетворительно» (C+, C, C-, D+, D; 2.33 – 1.0; 50 – 74%) – технически и тактически верно использовать выгодную позицию в нападении / защите для результативных действий игрока забитый мяч и правильное перемещение в нападении / защите (из 5 комбинаций – 2 результативные комбинации), при этом может быть не более 3 потерь мяча и передача мяча в руки защитника команды-соперника;

«неудовлетворительно» (F; 0; 0 – 49%) – технически и тактически не верно использовать выгодную позицию в нападении / защите для результативных действий игрока забитый мяч и правильное перемещение в нападении (из 5 комбинаций – 1 результативная комбинация).

Критерии оценивания практических схем упражнений:

«отлично» (A, A-; 4.0 – 3.67; 90 – 100%) выставляется, если студент выполнил задание по составлению практических схем упражнений без ошибок и недочётов, оформление полностью соответствует требованиям.

«хорошо» (B+, B, B-; 3.33 – 2.67; 75 – 89%), если студент выполнил задание по составлению практических схем упражнений, но допустил в схемах не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, или не более двух недочётов, оформление соответствует требованиям.

«удовлетворительно» (C+, C, C-, D+, D; 2.33 – 1.0; 50 – 74%), если студент правильно выполнил задание по составлению практических схем упражнений (не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочётов, допускает искажение информации в практических схемах упражнений).

«неудовлетворительно» (F; 0; 0 – 49%), если студент допустил число ошибок и недочётов превосходящее норму, при которой может быть выставлено «удовлетворительно», или если правильно выполнил менее половины работы по составлению практических схем упражнений.

Критерии выведения итоговой оценки за компоненты компетенций при проведении промежуточной аттестации в виде зачета:

- интегральная оценка за знание выставляется студенту по результатам текущего контроля в формах: выполнение практических упражнений согласно темам дисциплины и рабочей программе;

- интегральная оценка за умение выставляется студенту по результатам текущего контроля в формах: выполнение практических упражнений и приемов согласно темам дисциплины и рабочей программе;

- интегральная оценка за владение выставляется студенту по результатам текущего контроля в формах: практические навыки и приемы упражнений согласно темам дисциплины и рабочей программе;

Зачтено - ставится если студент регулярно посещает учебные занятия, может выполнить все контрольные нормативы физической подготовленности в баскетболе, умеет использовать и применять полученные навыки в выполнении практических упражнений.

Не зачтено - ставится если студент не знает значительной части нормативов физической подготовленности в баскетболе в рамках программного материала, допускает существенные ошибки в выполнении упражнений, не выполняет задания, предусмотренные формами текущего контроля.

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1 Рекомендуемая литература

7.1.1 Основная литература

Рабочая программа дисциплины "Баскетбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Преподавание английского и казахского языков				стр. 18
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Золотова Л. В., Гафиятова Н. В.	Специализированная подготовка студентов по баскетболу: учебно-методическое пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696378)	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2021	ЭБС
Л1.2	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (https://urait.ru/bcode/515859)	Москва: Юрайт, 2023	ЭБС
Л1.3	Безбородов А. А., Безбородов С. А.	Физическая культура: практические занятия по баскетболу: учебное пособие для вузов (https://e.lanbook.com/book/365849)	Санкт-Петербург: Лань, 2024	ЭБС
Л1.4	Коновалов В. Л., Погодин В. А.	Баскетбол: учебное пособие для вузов (https://e.lanbook.com/book/379337)	Санкт-Петербург: Лань, 2024	ЭБС
7.1.2 Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н.	Физическая культура: учебное пособие для вузов (https://urait.ru/bcode/516434)	Москва: Юрайт, 2023	ЭБС
Л2.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для вузов (https://urait.ru/bcode/510794)	Москва: Юрайт, 2023	ЭБС
Л2.3	Поливаев А. Г.	Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов (https://urait.ru/bcode/542168)	Москва: Юрайт, 2024	ЭБС
7.2 Перечень информационных технологий				
7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение				
<p>Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:</p> <ol style="list-style-type: none"> Операционная система Microsoft Windows XP Professional OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК), Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN License (Лицензия № 42627774 от 24.08.2007 бессрочно), операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК), операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК). Пакет прикладных программ Microsoft Office. Microsoft® Office Standard Single Language License & Software Assurance Open Value No Level 3 Years Acquired Year 1 Academic AP (Лицензионное соглашение V7664610 от 14.11.2022 до 30.11.2025) Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор №4270 от 01.07.2017. бессрочно). Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security Educational License (Лицензия №2FA8-221114-061421-236-1377 с 18.11.2022 до 20.11.2023) Программное обеспечение «1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях». (Электронная лицензия. Регистрационный номер: 802214523 срок действия - бессрочно). Программа ЭВМ «Среда электронного обучения ЗКЛ» для организации дистанционного обучения (Договор № 1166.7 от 01.02.2023 до 08.02.2024 г.) Антивирусное ПО «Kaspersky Endpoint Security Educational License», лицензия № 3440-231106-040959-980-854 с 07.11.2023 по 20.11.2024 Программа ЭВМ «Среда электронного обучения ЗКЛ», договор № 1166.8 от 19.01.2024 до 07.02.2025 г. Программное обеспечение «PDFedit». Редактор PDF файлов (Свободно распространяемое программное обеспечение) 				

Рабочая программа дисциплины "Баскетбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Преподавание английского и казахского языков	стр. 19
7.2.2 Современные профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и электронные библиотечные системы	
1. Научно-электронная библиотека eLibrary [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru	
2. Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» [Электронный ресурс]. – URL: http://e.lanbook.com	
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.biblioclub.ru	
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.urait.ru	
8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Учебные аудитории для проведения занятий практического (семинарского) типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, также помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала.	
Помещения для проведения практических, семинарских занятий, текущего контроля:	
Спортивный комплекс. Спортивный зал.	
Количество посадочных мест – 38.	
Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамьи – 12, планки для прыжков в высоту – 2, брус устанавливаемый для отталкивания – 2, мячи для метания в цель – 6, канат для перетягивания, секундомеры, свистки судейские, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, мяч баскетбольный – 11, волейбольная установка, мяч волейбольный – 14, мяч футзальный соревновательный – 3, мяч футзальный тренировочный – 6, корзина для мячей, ворота футбольные.	
Технические средства обучения: громкоговоритель – 4, усилитель, электронное табло, секундное табло, музыкальный центр, усилитель.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 3, флаги – 2, баннеры – 2.	
Раздевалки и душевая: вешалка-лавка – 12, лавка – 6, коврик резиновый (душ) – 2, сушка для рук – 2	
Помещения для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля:	
Спортивный комплекс. Спортивный зал.	
Количество посадочных мест – 38.	
Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамьи – 12, планки для прыжков в высоту – 2, брус устанавливаемый для отталкивания – 2, мячи для метания в цель – 6, канат для перетягивания, секундомеры, свистки судейские, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, мяч баскетбольный – 11, волейбольная установка, мяч волейбольный – 14, мяч футзальный соревновательный – 3, мяч футзальный тренировочный – 6, корзина для мячей, ворота футбольные.	
Технические средства обучения: громкоговоритель – 4, усилитель, электронное табло, секундное табло, музыкальный центр, усилитель.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 3, флаги – 2, баннеры – 2.	
Раздевалки и душевая: вешалка-лавка – 12, лавка – 6, коврик резиновый (душ) – 2, сушка для рук – 2	
Помещения для проведения промежуточной, рубежной аттестации:	
Спортивный комплекс. Спортивный зал.	
Количество посадочных мест – 38.	
Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамьи – 12, планки для прыжков в высоту – 2, брус устанавливаемый для отталкивания – 2, мячи для метания в цель – 6, канат для перетягивания, секундомеры, свистки судейские, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, мяч баскетбольный – 11, волейбольная установка, мяч волейбольный – 14, мяч футзальный соревновательный – 3, мяч футзальный тренировочный – 6, корзина для мячей, ворота футбольные.	
Технические средства обучения: громкоговоритель – 4, усилитель, электронное табло, секундное табло, музыкальный центр, усилитель.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 3, флаги – 2, баннеры – 2.	
Раздевалки и душевая: вешалка-лавка – 12, лавка – 6, коврик резиновый (душ) – 2, сушка для рук – 2	
Помещение для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ:	
Учебная аудитория для самостоятельной работы, для выполнения курсовых работ № 404.	
Количество посадочных мест – 24, из них 10 посадочных мест оснащены ноутбуками.	

<p>Рабочая программа дисциплины "Баскетбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Преподавание английского и казахского языков</p>	<p>стр. 20</p>
<p>Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска магнитно-меловая, учебная парта – 12; стулья – 24.</p>	
<p>Технические средства обучения: ноутбуки (10). Обеспечены возможность подключения к информационным ресурсам в сети «Интернет», в том числе посредством сети Wi-Fi и индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде филиала.</p>	
<p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 6.</p>	
<p>Учебная аудитория для самостоятельной работы, для выполнения курсовых работ № 410.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 20, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.</p>	
<p>Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска маркерная, учебная парта – 10, стулья – 10.</p>	
<p>Технические средства обучения: компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП). Обеспечены возможность подключения к информационным ресурсам в сети «Интернет», в том числе посредством сети Wi-Fi и индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде филиала.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 20, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.</p>	
<p>Помещения для самостоятельной работы:</p>	
<p>Учебная аудитория (мультимедийный компьютерный кабинет) № 318.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 26.</p>	
<p>Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска магнитно-маркерная, компьютерный комплексный стол на 26 мест, ученический стулья – 26, круглый стол.</p>	
<p>Технические средства обучения: компьютеры Intel Core i3-3.3 (26) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), мультимедийный проектор Epson EB-X92, экран для проектора (моторизованный) Redlead, активная акустическая система Microlab. Обеспечены возможность подключения к информационным ресурсам в сети «Интернет», в том числе посредством сети Wi-Fi и индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде филиала.</p>	
<p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 7.</p>	
<p>Лаборатория экономики и управления № 420.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 20.</p>	
<p>Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, стол компьютерный (комплексный) – 5, стулья – 29.</p>	
<p>Технические средства обучения: компьютер (системный блок Intel(R)Core(TM)i3-4130 CPU@ 3.40GHz 3.40GHz\4Gb\500Gb, монитор Philips LED – 200VI, компьютерная мышь Genius, клавиатура Genius, источник бесперебойного питания Crown, документ камера Epson, точка доступа TP-Link TL-WDR4900) – 21. Обеспечены возможность подключения к информационным ресурсам в сети «Интернет», в том числе посредством сети Wi-Fi и индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде филиала.</p>	
<p>Библиотека (читальный зал)</p>	
<p>Количество посадочных мест – 100, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.</p>	
<p>Учебное оборудование: картотека, полки, стеллажи, учебная мебель, круглый стол.</p>	
<p>Технические средства обучения – компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), телевизор, мониторы (для круглого стола), книги электронные PocketBook614. Обеспечены возможность подключения к информационным ресурсам в сети «Интернет», в том числе посредством сети Wi-Fi и индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде филиала.</p>	
<p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: шкаф-стеллаж – 2, выставка – 2, выставка-витрина – 2, стенд – 2, стеллаж демонстрационный – 1, тематические полки – 6.</p>	
<p>Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования:</p>	
<p>Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 309</p>	
<p>Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллаж для запасных частей компьютеров и офисной техники, воздушный компрессор, паяльная станция, пылесос, стенд для тестирования компьютерных комплектующих, лампы.</p>	
<p>Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №316</p>	
<p>Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования; ассортимент отверток, кисточек, мини-мультиметр, дополнительные USB Flash накопители, сумка для CD/DVD дисков.</p>	
<p>Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 24</p>	
<p>Оборудование: столярный станок, электролобзик, шуруповерт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения.</p>	

Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №14 в спорткомплексе

Оборудование: стеллаж, шкаф-стеллаж, сейф металлический, винтовки, стрелковый электронный тренажер, ракетки теннисные, корзина для мячей, ковровые дорожки, стол для настольного тенниса, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные соревновательные, мячи футзальные тренировочные.

9 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Студентам необходимо ознакомиться: с содержанием рабочей программы «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол», с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине.

Успешное овладение содержанием «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

Баскетбол» предполагает выполнение обучающимися ряда рекомендаций:

- провести анализ литературных источников и законспектировать основные определения и понятия: скоростные качества, быстрота движений, характеристика быстроты, общая и специальная выносливость. Особенности техники игры «баскетбол» и ее значение для роста спортивного мастерства, понятия и принципы деления на «приёмы», «способы», «разновидности» и «условия выполнения» технических приёмов, классификацию техники и т.д.;

- знать и выполнять основные виды двигательной активности на практических занятиях;

- соблюдать инструкции по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале и на открытых спортивных площадках.

Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений и нормативов физической подготовленности для текущего и рубежного контролей:

- общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе (кол-во раз)

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 быстроты предполагает 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) выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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. Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на разные дистанции.

- упражнения по ведению мяча в движении (на время в сек)

Ведение мяча в движении шагом правой и левой рукой, ведение мяча бегом правой и левой рукой, поочередное ведение правой и левой рукой по ориентирам, бег с высоким подниманием бедра, мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.

- упражнения по ловле и передаче мяча на месте (кол-во точных передач)

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах на месте, передача мяча двумя руками от груди на скорость (20 передач на пару), передача мяча, ловля, переключивание мяча вокруг туловища (между ног по восьмерке), ловля отскочившего от щита мяча в прыжке на вытянутые вверх руки, ловля и передача двух отскочивших мячей. Можно использовать приемы «неудобных передач» на дистанции 6-8 м. Один из игроков в паре посылает партнеру «неудобные» для приема передачи: в ноги, с низким отскоком от пола, далеко в сторону и т.д. Ловящий должен принять пас и быстро вернуть его точно в руки партнеру. Смена через 1 минуту.

- упражнения по действиям игроков в защите и в нападении (кол-во атакующих действий / кол-во результативных действий в защите/нападении)

Защита: опека игрока, передающего мяч, защита против игрока, ведущего мяч.

Нападение: взаимодействие двух игроков с передачами мяча (отдал и вышел), взаимодействие с заслонами заслон для игрока без мяча и с мячом, позиционное нападение.

- упражнения по ловле и передаче мяча в движении (точные передачи / забитые мячи из-под кольца с остановкой)

Упражнение выполняется в парах: один в паре набрасывает мяч своему партнеру, который ловит мяч под шаг правой ноги, выполняет второй шаг левой ногой и под шаг правой ноги отдает мяч своему партнеру. После этого возвращается на исходное место.

Упражнение выполняется в колоннах: игрок №1 выполняет передачу, игрок №2 выбегает на мяч, ловит его в движении, передает обратно игроку 1, оббегает его и становится в конец колонны.

Упражнение в движении со сменой мест в колоннах: игрок №1 выполняет передачу игроку №2 и бежит в конец противоположной колонны. Игрок №2 получает мяч в движении, выполняет передачу игроку №3 и бежит в конец противоположной колонны и т.д.

Передача мяча в движении в парах.

- упражнения по броскам по кольцу (кол-во результативных бросков / попытки)

Броски мяча по кольцу двумя руками от груди с места с разных дистанций: броски по кольцу в парах (сериями по 5-10 бросков, один бросает – другой подает. Броски выполняются с правой, с левой стороны под углом 45 градусов и по центру от щита на расстоянии 3-4 м), броски в 2 колонны располагаются с правой и с левой

стороны от щита на расстоянии 4 м. (игрок, стоящий первым в колонне, выполняет бросок по кольцу, сам подбирает мяч, отдает второму игроку в колонне, а сам становится в конец своей колонны)

Штрафные броски: колонны на линии штрафного броска на каждый щит. Один под кольцом, первый выполняет бросок по кольцу. Стоящий под щитом ловит мяч, передает следующему и встает в конец колонны. Бросающий идет подбирать мяч.

Соревнование между двумя командами. Каждый бросает по два раза, через три минуты команды меняются щитами. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество попаданий.

Штрафные броски в парах до второго промаха (Побеждает тот, кто наберет больше попаданий за 2 минуты).

- упражнения по комбинациям игры в защите / атаке (кол-во сыгранных комбинаций / кол-во забитых мячей)

2–1–2 (дает возможность бороться против входов в штрафную по центру и атаковать с ближних дистанций)

1–3–1 (используется при атаках со средней дистанции с центровым на линии штрафного броска)

3–2 (используется против преимущественных атак со средних и дальних расстояний)

Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов для промежуточной аттестации (зачета)

- упражнение приседание с отягощением, юноши и девушки приседания с набивным мячом на вытянутых руках: упражнение выполняется с применением утяжелителя весом 1 кг., кол-во повторений учитывается в интервале 1 минута. (на время кол-во повторений)

- упражнение в защитной стойке приставными шагами: выполняются передвижение в защитной стойке правым и левым боком вперед, назад, по заданию, с повторением действий партнера (на время в сек.)

- ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо: игрок сильно сгибает ноги и снижает высоту отскока мяча при обводке стоек. Рука почти полностью выпрямлена, мяч толкается кистью (на время в сек)

- дальняя передача мяча: мяч выпускается быстрым, хлестким движением кистей и пальцев обеих рук с любой стороны или правой рукой на правой и левой рукой на левой стороне. Передача может быть прямой, навесной или с отскоком от пола (точная передача из 10)

- броски в кольцо со штрафной линии: бросок нужно сделать спокойно, не спеша, затрачивая на него около 3 секунд. Лучшей стойкой считается такая, при которой ноги слегка согнуты в коленях, а ступни примерно на ширине плеч. Туловище и руки при броске как бы тянутся к корзине. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев. Мяч выпускается из рук в момент, когда он достигает уровня глаз игрока (кол-во результативных бросков / попытки).

- броски со средней дистанции - угол 45: необходимо встать на расстоянии 3-4 метра от кольца и принять бросковую стойку. Присесть и одновременным разгибанием ног и рук сделать бросок по кольцу. Сохранять конечное положение выпрямленной руки и закрытой кисти, пока мяч не упадет на пол. Делать броски из разных позиций. Встать в нескольких метрах от кольца. Сделать себе автопас, небольшим прыжком вперед поймай мяч, приняв стойку для броска, и попади в кольцо. По 10 раз сильнейшей рукой (кол-во результативных бросков / попытки)

- перемещение игроков в защите в своей зоне ответственности по амплуа: выполнение перемещений согласно амплуа, игрок передает мяч партнеру и быстро выбегает на свободное место, получает мяч, делает бросок с места или после ведения (кол-во атакующих действий / кол-во результативных действий в защите)

- игра в баскетбол 5*5: необходимо разделить на две команды по 5 игроков в каждой команде, при этом игровые действия выполняются согласно международным правилам игры в баскетбол (четверти / кол-во побед)

- ведение мяча в движении с обводкой нескольких стоек и броском в кольцо: игрок опережает мяч, оставляя его за собой, а затем кистевым движением направляет мяч в пол вниз-вперед, другая рука принимает мяч и продолжает ведение (на время в сек)

- передача мяча в прыжке: перед передачей сделайте небольшой шаг вперед. Это придаст мячу большее ускорение. Смотрите на цель и следите за тем, чтобы последними мяча касались кончики пальцев. Передачу можно рекомендовать использовать при передаче партнерам, готовым к броску, отесняющим защитника назад, или не слишком ловким (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)

- выполнение комбинации «уголок» (кол-во сыгранных комбинаций / кол-во забитых мячей)

- зонный прессинг: не допускать проникновения в центр своей половины площадки мяча. не дальше штрафного броска, с проходом под кольцо, не пытаться опередить мяч. Попытка отбора зачастую приводит к не нужным фолам и это приостанавливает эффективность прессинга. Стараться отобрать или заставить отдать мяч на фланг. Если не допускать прохода в центр площадки (при этом проходе сильно снижается эффективность прессинга). Защищать свое кольцо. Когда мяч находится на половине противника, защита отходит на свою половину занимает места при обычной защите

Осуществляйте мобильное круговое движение. Где бы не находился мяч надо всегда заполнять зону прикрытия (кол-во атак / кол-во перехваченных мячей)

Выполнение атакующих действий согласно преимуществу в количестве игроков в атаке:

- атака «5 в 4» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)

- атака «4 в 3» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)

- атака «3 в 2» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)

- атака «2 в 2» (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)

Выполнение атакующих действий в меньшинстве (отсутствие преимущества по позициям игроков):

- атака «2 в 3» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)

- атака «3 в 4» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)

- атака «4 в 5» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)

- атака «5 в 5» (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студента

СРС – планируемая учебная, учебно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли студентов).

Самостоятельная работа включена в учебный план дисциплины и носит рекомендательный характер. Что преследует цель – проведение последующего контроля над формированием двигательного навыка студентов по демонстрации и освоению техники выполнения элементов баскетбола, овладение игровыми приемами и комбинациями.

Самостоятельная работа представлена схемами упражнений, которые могут быть графически оформлены структурно-логическими схемами, рисунками, для наиболее полного понимания выполнения упражнений или изображения тактических действий игроков. В дополнении к схемам упражнений можно использовать краткий конспект в виде тезисов.

Работа по созданию даже самых простых логических структур способствует развитию у студентов приемов системного анализа, выделения общих элементов и фиксирования дополнительных, умения абстрагироваться от них в нужной ситуации. Такая структура делает упор на логическую связь элементов между собой, графика выступает в роли средства выражения (наглядности).

В зависимости от формы обучения (очная или заочная) наличие и количество тем СРС может изменяться.

СРС№ 1 предполагает составление комплекса специальных упражнений для обучения технике элементов баскетбола, изображение упражнений для развития техники в баскетболе: стойки и перемещения, ловля и передача мяча, ведение мяча, двойной шаг, добивание мяча, схем-упражнений для развития быстроты в баскетболе: супер челнок, зигзаг челнок с передачей мяча, квадрат.

СРС№ 2 предполагает рассмотрение схем упражнений по передвижению без мяча игроков с резкими остановками, упражнений по передвижению с изменением траектории движения, упражнений с замедленным бегом. Правильное выполнение разбега с финальным прыжком у кольца.

СРС № 3 представлена упражнениями по ведению мяча с изменением скорости и направлением движения, по ведению мяча и с остановкой прыжком, по ведению мяча и остановкой в два шага.

СРС № 4 описывает методику обучения ловле и передаче мяча на месте одной рукой, используя схемы и рисунки упражнений, а также описание двух (по выбору) подвижных игр, способствующих развитию прыгучести баскетболистов.

СРС № 5 предполагает представление упражнений по совершенствованию ловли мяча одной рукой и передачи мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом вправо и влево.

Самостоятельная работа студента должна соответствовать содержанию темы, должна быть правильной структурированностью информации, наличие логической связи изложенной информации, соответствие оформления требованиям. Приветствуется аккуратность и грамотность изложения и представления работы, работа сдана в срок.