

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Тюлегенова Раиса Гомиджановна

Должность: Директор

Дата подписания: 25.07.2023 09:02:28

Уникальный программный ключ:

125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced4a4ee1767e8496e19d59ae0b889479a47



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Версия документа - 1

стр. 1 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Директор Костанайского филиала  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

*Р.А. Тюлегенова* Р.А. Тюлегенова

25.05.2023 г.

**Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского  
типа и к самостоятельной работе студентов**

по дисциплине (модулю)

**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.  
Баскетбол**

Направление подготовки (специальность)  
**38.03.01 Экономика**


Направленность (профиль)  
**Экономика и финансы**

Присваиваемая квалификация  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Год набора 2023

Костанай 2023

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин		
	Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика		
Версия документа - 1	стр. 2 из 18	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

### Методические рекомендации приняты

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 25 мая 2023 г.

Председатель учёного совета  
филиала



Р.А. Тюлегенова

Секретарь учёного совета  
филиала



Н.А. Кравченко

### Методические рекомендации рекомендованы

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 18 мая 2023 г.

Председатель  
Учебно-методического совета



Н.А. Нализко

### Методические рекомендации разработаны и рекомендованы кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 10 от 16 мая 2023 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



Т.К. Нуртаzenов

Автор (составитель)  
преподаватель



Богатырев А.М., старший



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Версия документа - 1

стр. 3 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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, перекладывание 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.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Версия документа - 1

стр. 4 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

**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)



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Версия документа - 1

стр. 5 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

- 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 разделение 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.



	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин		
	Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика		
Версия документа - 1	стр. 6 из 18	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Версия документа - 1

стр. 7 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

СРС 2 предполагает проведение анализа техники передачи одной и двумя руками на месте и составление обобщённой схемы передач согласно технике, рассмотрение и графическое изображение методики обучения остановки «прыжком» в баскетболе.

СРС 3 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 4 предполагает изображений и описание видов и способов бросков баскетбольного мяча в кольцо.

СРС 5 представлена схемами тактических действий игроков в защите.

СРС 6 представлена схемами тактических действий игроков в нападении.

СРС 7 предполагает составление схем упражнений по ловле и передаче мяча одной рукой от плеча в движении приставным шагом вправо и влево. Упражнениями по передаче мяча одной рукой снизу в движении приставным шагом вправо и влево.

СРС 8 представлена техникой упражнений по броскам мяча после остановки прыжком, после остановки в два шага, после ведения и двух шагов.

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

### **База упражнений для текущего контроля**

#### База контрольных упражнений

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)



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Версия документа - 1

стр. 8 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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)

### База упражнений для рубежного контроля

#### Нормативы физической подготовленности для студентов 1 курса

№ норматива	Уровень освоения проверяемых компетенций	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
		16-20 баллов	12-15 баллов	10 баллов	0-9 баллов
		высокий	продвинутый	пороговый	недостаточный
Вид норматива		Юноши			
1	упражнение в защитной стойке приставными шагами (на время в сек.)	7 сек	9 сек	11 сек	13 сек
2	упражнение в высокой стойке (на время в сек.)	7 сек	9 сек	11 сек	13 сек
3	броски в кольцо с сопротивлением (кол-во результативных бросков / попытки)	6/10	5/10	4/10	3/10
4	броски в кольцо с дальней дистанции (кол-во результативных бросков / попытки)	6/10	5/10	4/10	3/10
5	ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)	7 сек	8 сек	9 сек	10 сек





МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Версия документа - 1

стр. 9 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

6	дальняя передача мяча (точная передача из 10)	7/10	6/10	5/10	4/10
7	быстрое перемещение по восьмерке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с двух шагов)	5/3	3/2	4/1	2/1
8	передача мяча с отскоком от пола (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)	5/3	3/2	4/1	2/1
9	броски в кольцо со штрафной линии (кол-во результативных бросков / попытки)	6/10	5/10	4/10	3/10
10	броски со средней дистанции - угол 45 (кол-во результативных бросков / попытки)	5/5	4/5	3/5	2/5
11	перемещение игроков в защите в своей зоне ответственности по амплуа (кол-во атакующих действий / кол-во результативных действий в защите)	5/5	5/4	5/3	5/2
12	обводка соперника с поворотом и переводом мяча на бросок (кол-во обводок / результативный бросок)	6/5	6/4	6/3	6/2
13	перемещение игроков в нападении в зоне соперника по амплуа (кол-во атакующих действий / кол-во результативных действий в атаке)	5/5	5/4	5/3	5/2
14	игра в баскетбол 5*5 (четверти /кол-во побед)	4/4	4/3	4/2	4/1
№ норматива	Вид норматива	Девушки			
1	упражнение в защитной стойке приставными шагами (на время в сек.)	9 сек	11 сек	13 сек	15 сек
2	упражнение в высокой стойке (на время в сек.)	9 сек	11 сек	13 сек	15 сек
3	броски в кольцо с сопротивлением (кол-во результативных бросков / попытки)	5/10	4/10	3/10	2/10
4	броски в кольцо с дальней дистанции (кол-во результативных бросков / попытки)	5/10	4/10	3/10	2/10
5	ведение мяча с низким отскоком и броском в кольцо (на время в сек)	9 сек	10 сек	11 сек	12 сек
6	встречная передача мяча (точная передача из 10)	5/10	4/10	3/10	2/10



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Версия документа - 1

стр. 10 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

7	быстрое перемещение по восьмерке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с двух шагов)	4/2	3/1	2/1	1/1
8	передача мяча с отскоком от пола (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)	4/2	3/1	2/1	1/1
9	броски в кольцо со штрафной линии (кол-во результативных бросков / попытки)	5/10	4/10	3/10	2/10
10	броски со средней дистанции - угол 45 (кол-во результативных бросков / попытки)	4/5	3/5	2/5	1/5
11	перемещение игроков в защите в своей зоне ответственности по амплуа (кол-во атакующих действий / кол-во результативных действий в защите)	4/4	4/3	4/2	4/1
12	обводка соперника с поворотом и переводом мяча на бросок (кол-во обводок / результативный бросок)	5/4	5/3	5/2	5/1
13	перемещение игроков в нападении в зоне соперника по амплуа (кол-во атакующих действий / кол-во результативных действий в атаке)	4/4	4/3	4/2	4/1
14	игра в баскетбол 5*5 (четверти / кол-во побед)	4/4	4/3	4/2	4/1

### Нормативы физической подготовленности для студентов 2 курса

№ норматива	Уровень освоения проверяемых компетенций	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
		16-20 баллов	12-15 баллов	10 баллов	0-9 баллов
		высокий	продвинутый	пороговый	недостаточный
Вид норматива		Юноши			
1	ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)	6 сек	7 сек	8 сек	9 сек
2	ведение мяча по дугам (на время в сек)	6 сек	7 сек	8 сек	9 сек
3	атака «5 в 4» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)	10/8	10/7	10/6	10/5



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Версия документа - 1

стр. 11 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

4	передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)	10/7	10/6	10/5	10/4
5	передача мяча в движении одной рукой (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)	10/7	10/6	10/5	10/4
6	атака «4 в 3» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)	10/8	10/7	10/6	10/5
7	выполнение комбинации «уголок» (кол-во сыгранных комбинаций / кол-во забитых мячей)	7/5	7/4	7/3	7/2
8	выполнение комбинации «вертушка» (кол-во сыгранных комбинаций / кол-во забитых мячей)	7/5	7/4	7/3	7/2
9	атака «3 в 2» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)	10/8	10/7	10/6	10/5
10	зонный прессинг (кол-во атак / кол-во перехваченных мячей)	6/5	6/4	6/3	6/2
11	личный прессинг (кол-во атак / кол-во перехваченных мячей)	6/5	6/4	6/3	6/2
12	атака «2 в 2» (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)	10/8	10/7	10/6	10/5
№ норматива	Вид норматива	Девушки			
1	ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)	8 сек	9 сек	10 сек	11 сек
2	ведение мяча по дугам (на время в сек)	8 сек	9 сек	10 сек	11 сек
3	атака «5 в 4» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)	8/6	8/5	8/4	8/3
4	передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи)	8/5	8/4	8/3	8/2



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Версия документа - 1

стр. 12 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	из-под кольца с остановкой)				
5	передача мяча в движении одной рукой (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)	8/5	8/4	8/3	8/2
6	атака «4 в 3» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)	8/6	8/5	8/4	8/3
7	выполнение комбинации «уголок» (кол-во сыгранных комбинаций / кол-во забитых мячей)	6/4	6/3	6/2	6/1
8	выполнение комбинации «вертушка» (кол-во сыгранных комбинаций / кол-во забитых мячей)	6/4	6/3	6/2	6/1
9	атака «3 в 2» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)	8/6	8/5	8/4	8/3
10	зонный прессинг (кол-во атак / кол-во перехваченных мячей)	5/4	5/3	5/2	5/1
11	личный прессинг (кол-во атак / кол-во перехваченных мячей)	5/4	5/3	5/2	5/1
12	атака «2 в 2» (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)	8/6	8/5	8/4	8/3

### Нормативы физической подготовленности для студентов 3 курса

№ норматива	Уровень освоения проверяемых компетенций	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
		16-20 баллов	12-15 баллов	10 баллов	0-9 баллов
		высокий	продвинутый	пороговый	недостаточный
Вид норматива		Юноши			
1	атака «2 в 3» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)	6/4	6/3	6/2	6/1



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Версия документа - 1

стр. 13 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

2	атака «3 в 4» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	6/4	6/3	6/2	6/1
3	атака «4 в 5» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	6/4	6/3	6/2	6/1
4	атака «5 в 5» (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	10/8	10/7	10/6	10/5
№ норматива	Вид норматива	Девушки			
1	атака «2 в 3» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	5/4	5/3	5/2	5/1
2	атака «3 в 4» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	5/4	5/3	5/2	5/1
3	атака «4 в 5» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	5/4	5/3	5/2	5/1
4	атака «5 в 5» (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	8/6	8/5	8/4	8/3

**База упражнений для промежуточной аттестации**  
**Нормативы физической подготовленности для студентов 1 курса**

№ норматива	Уровень освоения проверяемых компетенций	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
		32-40 баллов	24-30 баллов	20 баллов	0-18 баллов
		высокий	продвинутый	пороговый	недостаточный
Вид норматива		Юноши			
1	упражнение приседание с отягощением, юноши и девушки приседания с	25	20	15	10



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Версия документа - 1

стр. 14 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	набивным мячом на вытянутых руках (1 кг., кол-во раз за 1 минуту).				
2	упражнение в защитной стойке приставными шагами (на время в сек.)	7 сек	9 сек	11 сек	13 сек
3	ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)	7 сек	8 сек	9 сек	10 сек
4	дальняя передача мяча (точная передача из 10)	7/10	6/10	5/10	4/10
5	броски в кольцо со штрафной линии (кол-во результативных бросков / попытки)	6/10	5/10	4/10	3/10
6	броски со средней дистанции - угол 45 (кол-во результативных бросков / попытки)	5/5	4/5	3/5	2/5
7	перемещение игроков в защите в своей зоне ответственности по амплуа (кол-во атакующих действий / кол-во результативных действий в защите)	5/4	5/3	5/2	5/1
8	игра в баскетбол 5*5 (четверти / кол-во побед)	4/4	4/3	4/2	4/1
№ норматива	Вид норматива	Девушки			
1	упражнение приседание с отягощением, юноши и девушки приседания с набивным мячом на вытянутых руках (1 кг., кол-во раз за 1 минуту).	20	15	10	5
2	упражнение в защитной стойке приставными шагами (на время в сек.)	9 сек	11 сек	13 сек	15 сек
3	ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)	9 сек	10 сек	11 сек	12 сек
4	дальняя передача мяча (точная передача из 10)	5/10	4/10	3/10	2/10





МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Версия документа - 1

стр. 15 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

5	броски в кольцо со штрафной линии (кол-во результативных бросков / попытки)	5/10	4/10	3/10	2/10
6	броски со средней дистанции - угол 45 (кол-во результативных бросков / попытки)	4/5	3/5	2/5	1/5
7	перемещение игроков в защите в своей зоне ответственности по амплуа (кол-во атакующих действий / кол-во результативных действий в защите)	4/4	4/3	4/2	4/1
8	игра в баскетбол 5*5 (четверти / кол-во побед)	4/4	4/3	4/2	4/1

### Нормативы физической подготовленности для студентов 2 курса

№ норматива	Уровень освоения проверяемых компетенций	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
		32-40 баллов	24-30 баллов	20 баллов	0-18 баллов
		высокий	продвинутый	пороговый	недостаточный
Вид норматива		Юноши			
1	ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)	6 сек	7 сек	8 сек	9 сек
2	передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)	10/7	10/6	10/5	10/4
3	выполнение комбинации «уголок» (кол-во сыгранных комбинаций / кол-во забитых мячей)	7/5	7/4	7/3	7/2
4	зонный прессинг (кол-во атак / кол-во перехваченных мячей)	6/5	6/4	6/3	6/2
5	атака «5 в 4» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий / кол-во забитых мячей)	10/8	10/7	10/6	10/5



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Версия документа - 1

стр. 16 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

6	атака «4 в 3» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	10/8	10/7	10/6	10/5
7	атака «3 в 2» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	10/8	10/7	10/6	10/5
8	атака «2 в 2» (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	10/8	10/7	10/6	10/5
№ норматива	Вид норматива	Девушки			
1	ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)	8 сек	9 сек	10 сек	11 сек
2	передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)	8/5	8/4	8/3	8/2
3	выполнение комбинации «уголок» (кол-во сыгранных комбинаций / кол-во забитых мячей)	6/4	6/3	6/2	6/1
4	зонный прессинг (кол-во атак / кол-во перехваченных мячей)	5/4	5/3	5/2	5/1
5	атака «5 в 4» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	8/6	8/5	8/4	8/3
6	атака «4 в 3» (численное преимущество) (кол-во атакующих	8/6	8/5	8/4	8/3



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Версия документа - 1

стр. 17 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

	действий /кол-во забитых мячей)				
7	атака «3 в 2» (численное преимущество) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	8/6	8/5	8/4	8/3
8	атака «2 в 2» (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	8/6	8/5	8/4	8/3

#### Нормативы физической подготовленности для студентов 3 курса

№ норматива	Уровень освоения проверяемых компетенций	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
		32-40 баллов	24-30 баллов	20 баллов	0-18 баллов
		высокий	продвинутый	пороговый	недостаточный
Вид норматива		Юноши			
1	атака «2 в 3» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	6/4	6/3	6/2	6/1
2	атака «3 в 4» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	6/4	6/3	6/2	6/1
3	атака «4 в 5» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	6/4	6/3	6/2	6/1
4	атака «5 в 5» (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	10/8	10/7	10/6	10/5
№	Вид норматива	Девушки			



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Баскетбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Экономика и финансы» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Версия документа - 1

стр. 18 из 18

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

норматива					
1	атака «2 в 3» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	5/4	5/3	5/2	5/1
2	атака «3 в 4» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	5/4	5/3	5/2	5/1
3	атака «4 в 5» (атака в меньшинстве) (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	5/4	5/3	5/2	5/1
4	атака «5 в 5» (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	8/6	8/5	8/4	8/3