

обычного ведения к ведению со снижением, остановка во время ведения с продолжением его на месте.

3.2. Обучение технике игры в защите

Вырывание мяча. выполнение приёма при пассивном сопротивлении соперника; после прекращения игроком ведения мяча; после передачи мяча партнёром по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку; при активном противодействии соперника; то же, но после рывка на 3-5 метров из различных и.п. для овладения плетистым или катящимся мячом, без предварительного предупреждения.

Выбегание мяча. из-за спины и сбоку от нападающего после одноударного ведения мяча на месте; то же, но после многоударного ведения; выполнение приёма в целом в условиях противоборства 1х1 на ограниченном участке площадки в заданных ситуациях; защитник противодействует дриблеру, дриблер противодействует дриблеру, стремясь выбить мяч у противника и сохранить свой.

Перехват мяча. при передачах в паре заданным способом на месте и в движении; то же, но в сочетании с последующим выполнением атакующих действий в заданных комплексного характера; подвижные игры «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Мяч капитану» и т.п.

Накрывание и отбивание мяча при бросках: из различных и.п. по отношению к нападающему, совершающему дистанционные броски мяча с места в медленном и естественном темпе; то же, при противодействии способом броска мяча в прыжке с места и после ведения; выполнение приёмов противодействия броску мяча в условиях игрового противоборства: 1х1, 2х2, 3х3 и т.д.

Взятие отскока на своём щите: имитация блокирования пассивного нападающего и овладения мячом при отскоке по зрительному сигналу педагога: подпрыгивать или подброшенный вверх мяч и т.п.; овладение отскоком после собственного набрасывания мяча; овладение отскоком из различных и.п. после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту; выполнение отбрасывания пассивно обозначающего движение на подбор нападающего с последующим овладением мячом, посланным в верхнюю часть щита третьим игроком; то же, при активном движении нападающего на подбор мяча; выполнение приёма в условиях игрового противоборства: 1х1, 2х2, 3х3 и т.д. – с атакой в одну корзину.

Тема 4. Обучение тактике баскетбола (2 часа).

Краткое содержание.

Обучение тактике нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места, уход от противника и выход на свободное место для получения мяча. Целесообразное применение изученных технических приемов с мячом. Применение

финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения. Обучение индивидуальным действиям в нападении без мяча и с мячом.

Обучение тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места, защитником и его передвижения в защитной стойке по отношению к противнику. Целесообразное применение защитником изученных технических приемов против игрока, владеющего мячом. Противодействие броскам в прыжке, опека центрального игрока; противодействие финтам; действия одного защитника против двух нападающих. Борьба за отскок мяча от щита или корзины.

Тема 5. Соревновательная практика (14 часов)

Краткое содержание. Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах между группами, курсами, факультетами и институтами.

1 курс (2 семестр)

Модуль «Оздоровительные системы»

Теоретические занятия

Тема 1. Самоконтроль при занятиях баскетболом (2 часа)

Краткое содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях баскетболом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневные самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Методико-практические занятия

Тема 2. Системы комплексного оздоровления человека (2 часа)

Краткое содержание. Классификация систем оздоровления человека в аспекте запад – восток. Характеристика систем комплексного оздоровления: П. Иванова, Г. Малахова, Н. Амосова, К. Купера, П. Брета, Лидера, Моргеаза; оздоровительная гимнастика «Цигун», «ушу», «хатха-йога» и др. Биологические, психологические и социальные резервы здоровья и продления жизни. Индивидуальная система оздоровления и факторы ее определяющие.

Тема 3. Методика составления индивидуальных программ оздоровления и физического самосовершенствования (2 часа СР)

Краткое содержание. Осознание своего физического «Я». Самодиагностика и целеполагание. Проективная деятельность и самоконтроль. Самоуправление и коррекция плана. Система положительных стимулов, вовлекая регуляция поведения и здоровьесберегающей деятельности.

классификации. Массовый баскетбол и баскетбол высших достижений, их цели и задачи. Студенческий баскетбол. Соревнования по баскетболу как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих соревнований по баскетболу. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.

Учебно-тренировочные занятия

Тема 2. Специальная физическая подготовка (10 часов)

Краткое содержание. Специфические особенности баскетбола как вида двигательной деятельности. Требования, которые предъявляет баскетбол к физическим кондициям занимающегося. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для баскетбола. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.

Стартовые рывки с места. Повторный бег и рывки на максимальной скорости. Бег спиной и боком вперед (правым, левым). Рывки из различных исходных положений. Стартовые рывки по зрительному и звуковому сигналу в различных направлениях: без мяча, за мячом, вдольнику партнеру и в соревновании с ним за владение мячом и к ориентирам. Рывки из усложненных исходных положений навстречу летящему мячу и к ориентирам. Бег с быстрой сменой направления. Упражнения в беге, развивающие быструю реакцию на мяч, на действие партнера, на конкретную ситуацию и ее изменение.

Прыжки. С места толчком двумя ногами, с доставанием высоко подвешенных предметов (края сетки, шита, кольца и т.п.) одной и двумя руками; то же в движении толчком одной ногой (левой, правой). Серийные прыжки на максимальную высоту, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием: вверх и доставанием предметов, рывками и бегом к ориентирам.

Чередование бега. На короткие отрезки (10-15 м) с прыжками вверх, толчком одной и двумя ногами. Чередование прыжков с последующим рывком на короткое расстояние вперед, вправо, влево, назад и в промежуточных направлениях. Рывки в сочетании с остановкой, поворотами, ползлей и передачей мяча по ориентирам и в соревновании с партнером. Рывки в гору и бег с горы, то же с отягощением.

Комбинированные упражнения с двумя/тремя мячами при встречном, параллельном, противоположном передвижениях, движении по кругу, восьмерке: передача мяча от одного, двух и трех партнеров. Взаимодействие двух, трех партнеров в движении без сопротивления и с сопротивлением со сменой мест и позиций. Комбинированные упражнения с сочетанием действий правой и левой

Модуль «Общезищеская подготовка бакалавра»

Методико-практические занятия

Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (2 часа)

Краткое содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Учебно-тренировочные занятия

Тема 2. Развитие силовых способностей (1 час)

Краткое содержание. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

Тема 3. Развитие гибкости (1 час)

Краткое содержание. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

Тема 4. Развитие скоростных способностей (2 часа)

Краткое содержание. Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Программа для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

Тема 5. Развитие общей выносливости (6 часов)

Краткое содержание. Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля.

2 курс (3 семестр)

Модуль «Оздоровительные системы»

Методико-практические занятия

Тема 1. Основы методики самомассажа (2 часа)

Краткое содержание. Физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на организм. Показания и противопоказания к применению массажа. Виды массажа. Основные приемы массажа и разновидности. Техника и разновидности приема

4. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СВЯЗИ С ОБЕСПЕЧИВАЕМЫМИ (ПОСЛЕДУЮЩИМИ) ДИСЦИПЛИНАМИ

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	1 модуль	2 модуль	3 модуль	4 модуль	5 модуль
1.	История				*	
2.	Концепции современного естествознания	*	*			*
3.	Безопасность жизнедеятельности	*	*		*	*
4.	Анатомия	*	*	*		*
5.	Физиология	*	*	*		*
6.	Теория и методика физического воспитания	*	*	*		
7.	Педагогика и психология физического воспитания	*	*	*		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1 курс (1 семестр)

Модуль «Оздоровительные системы»

Методико-практические занятия

Тема 1. Методы самоконтроля состояния здоровья, функциональных возможностей организма и работоспособности (стандарты, индексы, программы) (2 часа)

Краткое содержание. Оценка физического развития. Оценка уровня соматического здоровья по Г.Л. Алласенко (определение весового индекса, жизненного и силового индексов, индекса Робинсона, проведение пробы Летунова). Ортостатическая и клиностатическая пробы, пробы Штанге и Генчи, проба Руфье.

Тема 2. Методы коррекции состояния зрительного анализатора (2 часа)

Краткое содержание. Факторы, влияющие на состояние зрительного анализатора. Гигиена зрения. Средства физической культуры, способствующие сохранению и коррекции зрения. Специальные упражнения, рекомендуемые при миопии Ю. Менделем. Гимнастика для зрительного анализатора по Т. Аветисову. Древнекитайская медицина при коррекции зрения. Система сохранения зрения по Поллоу С. Бреу.

Модуль «Общезысловитая подготовка бакалавра»

Методико-практические занятия

Тема 1. Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки) (4 часа)

Краткое содержание. Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе, бегу, прыжкам (периодическому и специфическому бегу баскетболиста). Дозирование физических нагрузок при ходьбе и беге. Прыжки: классификация, техника, методы обучения.

учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

Темы 4-5. Развитие скоростных способностей и общей выносливости (2+4 часа)

Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития скоростных способностей и общей выносливости (средства и методы приведены выше).

Модуль «Особенности занятий баскетболом»

Теоретические занятия

Тема 1. Основы методики организации тренировочных занятий по баскетболу (2 часа)

Краткое содержание: Принципы построения тренировочных занятий по баскетболу. Основные составляющие учебной работы (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка). Типы занятий, планирование нагрузки в зависимости от задач учебных занятий по баскетболу. Виды планирования и методики их составления. Развитие физических качеств. Средства и методы развития отдельных качеств.

Учебно-тренировочные занятия

Тема 2. Специальная физическая подготовка (10 часов)

Краткое содержание. 2.1. Методика развития специальной быстроты в баскетболе. Сущность понятия скоростные способности, виды, факторы их определяющие. Основы методики развития специальной быстроты движений и скоростных способностей. Средства и методы развития специальной быстроты, принципы определения и увеличения нагрузки интенсивности. Диагностика специальных скоростных способностей баскетболистов. Методика развития специальной быстроты движений, скоростных способностей. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на воспитание специальной быстроты движений. 2.2. Методика развития специальной выносливости в баскетболе. Понятие о специальной выносливости, факторы определяющие выносливость, сенситивные периоды развития. Методика и особенности развития специфических типов выносливости. Средства и методы развития специальной выносливости, принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Диагностика специальной выносливости. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на развитие специальной выносливости.

Содержание и объем (час) учебного материала 2 курс (4 семестр)

Модуль и тема программного материала	Недели/баллы	Формы занятий/кол-во часов					
		Л	М-П	У-Т	С/Р	ИФ	
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Оздоровительные системы	1-5						
1 Методы оценки и коррекция осанки и телосложения на занятиях физической культурой	0-10		2		1	2	
2 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	0-15			6	2		
Итого:	0-25		2	6	3	2	
2. Особенности занятий баскетболом	6-10						
1 Специальная физическая подготовка	0-5			8	1		
2 Обучение технике игры в баскетбол	0-10			10	1		
3 Обучение тактике игры в баскетбол	0-10			10			
4 Соревновательная практика	0-6			12	1	6	
5 Судейская практика	0-4			2	1		
Итого:	0-35	-	-	42	4	6	
3. Общефизическая подготовка бакалавра	11-17						
1 Методика проведения учебно-тренировочного занятия	0-10			2	1	2	
2 Развитие координации	0-5			2	1		
3 Развитие гибкости	0-5			2	1		
4 Развитие скоростно-силовых способностей	0-5			2	1		
5 Развитие общей выносливости	0-15			8	1		
Итого:	0-40	-	-	16	5	2	
Всего:	66	0-100	-	2	64	12	10

Примечание: Л - лекции; М-П - методико-практические занятия; У-Т - учебно-тренировочные занятия; С/Р - самостоятельная работа; ИФ - в том числе в интерактивной форме

Быстрый прорыв.

1. Передачи в парах (тройках) от лицевой линии с броском на противоположному щите на максимальной скорости без ведения мяча.

2. Два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча сделал рывок под кольцо получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния.

3. Трое нападающих против 2-х защитников. Ведение от средней линии начинается только игрок находящийся в середине и передаче может передаться на правый или левый фланги, в зависимости от того какой игрок останется без защитника.

4. Занимающиеся разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5-2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч, игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передав мяч третьему игроку, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.

5. «Быстрый прорыв». Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала.

Тактика защиты

- Групповые действия (объяснение и показ изучаемого взаимодействия на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке). Выполнение взаимодействий в условиях пассивной и активной защиты.

- Командные действия (личная и зонная защиты).

Тема 5. Подготовка и проведение соревнований (14 часов)

Краткое содержание. Правила соревнований. Подготовка спортобъектов, оборудования, инвентаря и формы к соревнованиям. Положение о соревнованиях и смета. Судейская бригада. Проведение судейской коллегии и составление отчета о проведении соревнований.

2 курс (4 семестр)

Модуль «Оздоровительные системы»

Методико-практические занятия

Тема 1. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения на занятиях физической культурой (2 часа)

Краткое содержание. Осанка. Форма спины. Методы оценки осанки. Способы выявления сколиоза. Тип телосложения. Конституция

Содержание и объем (час) учебного материала 1 курс (2 семестр)

Модуль и тема программного материала	Недели/ баллы	Формы занятий / кол-во					
		Л	М-П	У-Т	С/Р	ИФ	
1	2	3	3	4	5	7	6
1. Оздоровительные системы	1-5						
1. Самоконтроль при занятиях баскетболом	0-5	2			2		
2. Системы комплексного оздоровления человека	0-15		2		2	2	
3. Методика составления индивидуальных программ оздоровления и физического самосовершенствования	0-5				2	2	
Итого:	0-25	2	2		6	4	
2. Особенности занятий баскетболом	6-10						
1. Специальная физическая подготовка	0-5			6	1		
2. Обучение технике баскетбола	0-10			24	1		
3. Обучение тактике баскетбола	0-5			4			
4. Соревновательная практика	0-10			14	1	1	
5. Судейская практика	0-5			2		1	
Итого:	0-35			50	3	2	
3. Общefизическая подготовка бакалавра	11-17						
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	0-5		2		1	1	
2. Развитие силовых способностей	0-5			1	1	1	
3. Развитие гибкости	0-5			1		1	
4. Развитие скоростных способностей	0-10			2		1	
5. Развитие общей выносливости	0-15			6	1	1	
Итого:	0-40		2	10	3	4	
Всего:	66	0-100	2	4	60	12	10

Примечание: Л - лекции; М-П - методико-практические занятия; У-Т - учебно-тренировочные занятия; С/Р - самостоятельная работа; ИФ - в том числе в интерактивной форме

Модуль «Общefизическая подготовка бакалавра»

Учебно-тренировочные занятия

Тема 1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия (2 часа).
Краткое содержание. Подготовка мест занятий. Допуск к занятиям и спортивная форма. Техника безопасности на занятиях. План-конспект занятия. Дозирование физической нагрузки у занимающихся. Цели и задачи занятия. Водная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия. Подведение итогов занятия.

Тема 2-5. Развитие координации, гибкости, скоростно-силовых способностей и общей выносливости (2+2+2+8 часов)

Краткое содержание. Средства и методы развития физических качеств приведены выше

Методические рекомендации по реализации практического раздела программы

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, овладение средствами и методами физической культуры и спорта в целях физкультурного самосовершенствования; приобретение личностного опыта физкультурно-спортивной деятельности и формирование необходимых качеств и свойств личности.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель одновременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимном контроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на

ориентированный проект), принять участие в спортивно-массовых мероприятиях университета.

Распределение учебных часов на освоение модулей и разделов учебного материала
элективного курса «Баскетбол»

Название учебного модуля	Семестр, форма занятий											
	1			2			3			4		
1. Ориентировательная система	Теоретические	Методико-практические	Учебно-тренировочные	Теоретические	Методико-практические	Учебно-тренировочные	Теоретические	Методико-практические	Учебно-тренировочные	Теоретические	Методико-практические	Учебно-тренировочные
2. Общеспортивная подготовка бакалавров	Из них в интерактивной форме	Сам. работа	Теоретические	Из них в интерактивной форме	Сам. работа	Теоретические	Из них в интерактивной форме	Сам. работа	Теоретические	Из них в интерактивной форме	Сам. работа	Теоретические
3. Особые возможности бакалавров	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4
4. Итоги	2	6	6	2	6	6	2	6	6	2	6	6
Итого	2	6	6	2	6	6	2	6	6	2	6	6

Шкала оценки успеваемости студентов:

- от 0 до 60 баллов – «незачет»,
- от 61 до 100 баллов – «зачет».

В каждом семестре обучения студент должен пройти промежуточную аттестацию в виде трех контрольных недель (см. табл.3).

Шкала рейтинговых баллов для промежуточной и итоговой аттестации

Семестры	Контрольные недели (баллы)			Итого баллов
	K ₁	K ₂	K ₃	
I-IV	15-25	20-35	26-40	100

11. Вегетарианство.
12. Оздоровительный бег.
13. Производственная гимнастика.
14. Методы оценки и коррекции осанки.
15. Методы оценки и коррекции телосложения (мужчины).
16. Методы оценки и коррекции телосложения (женщины).
17. Физическая культура будущей мамы.
18. Физическая культура в летнем лагере.
19. Традиционные и нетрадиционные формы закаливания.
20. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
21. Наркомания как социальное зло.
22. Культура интимных отношений.
23. Китайская система оздоровления цигун.
24. Индийская система оздоровления хатха-йога.
25. Авторская система оздоровления П.К. Иванова.
26. Авторская система оздоровления П. Брега.
27. Авторская система оздоровления К. Купера.
28. Авторская система оздоровления Н.А. Амосова.
29. Авторская система оздоровления Г.Л. Малахова.
30. Авторская система оздоровления Г.С. Шаталовой.
31. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
32. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
33. Система семейного воспитания детей Никитины.
34. Авторская система оздоровления (студента).
35. Авторская система физического самосовершенствования (студента).

Темы методико-практических занятий для дополнительного изучения

1. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
2. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общеспортивной подготовки за период обучения.
6. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
7. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).

- обеспечить психофизическую готовность к успешному выполнению социально-профессиональных ролей и функций.

Владеть:

- системой практических умений использования средств, методов и способов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности;

- методами и способами самопознания, диагностики развития индивидуальных физических, психических и функциональных возможностей человека;

- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание программы по разделу «Физическая культура» разработано на основе культурологического подхода с выделением базового (30%) и вариативного (70%) компонентов. Базовый компонент учебного материала, ориентирован на формирование основ физической культуры личности, и включает следующие укрупненные дидактические единицы или модули учебного материала:

- Физическая культура в общекультурной подготовке бакалавра.
- Социально-биологические и гигиенические основы физической культуры и здорового стиля жизни.
- Общефизическая подготовка бакалавра.

Вариативный компонент опирается на базовый, дополняет его, учитывая физкультурно-спортивные интересы студентов, а также региональные условия и традиции развития физической культуры, и включает следующие укрупненные дидактические единицы (модули):

- Особенности занятий избранным видом спорта.
- Оздоровительные системы.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Свои образовательные и развивающие функции раздел «Физическая культура» наиболее полно реализует в процессе физического воспитания с опорой на основные дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности и доступности, систематичности и динамичности, дифференциации и индивидуализации.

2. СТРУКТУРА И ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел «Физическая культура» предусмотрен учебным планом ООП ВПО у бакалавров с 1-го по 6-й семестр обучения.

Общая трудоемкость раздела составляет 2 зачетные единицы (400 академических часов).

На 1-ом и 2-ом курсах учебный процесс по разделу «Физическая культура» у студентов ТюмГУ организован на основе учета их

Контрольные нормативы по технической подготовленности студентов специализации «Баскетбол»

№ п/п	Тесты	Ку	Баллы									
			5		4		3		2		1	
			м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1.	Челночный бег 3х10 м с ведением мяча (сек.)	1	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	8,9	8,9	9,2	9,2	9,5
2.	Бросок в кольцо мяча после ведения мяча (из 10 попыток)	2	7,8	8,2	8,1	8,4	8,5	8,8	8,7	9	9,1	9,4
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	1	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2
4.	Броски со средней дистанции (баскетбольный голф) 10 бросков	2	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2
5.	Передача мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 1 мин. (кол-во раз)	1	45	40	40	36	38	33	36	30	35	25
		2	45	40	44	38	40	36	38	34	36	30

Контрольные вопросы к теоретическому разделу учебного материала

Модуль «Особенности занятий баскетболом»

1. Дайте определение понятия «спорт».
2. Дайте определения понятий «массовый спорт», «спорт высших достижений».
3. Сформулируйте, на примере баскетбола, цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.
4. Приведите одну из классификаций физических упражнений и видов спорта.
5. На какую систему организма преимущественно влияют занятия циклическими и ациклическими видами спорта (плавание, спортивные игры, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и др.)?
6. Какие физические качества развивают занятия баскетболом?
7. Назовите основные правила соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
8. Изложите историю развития баскетбола.
9. Опишите специфические особенности баскетбола.
10. Изложите основные правила соревнования по баскетболу.
11. Изложите основы планирования учебно-тренировочного процесса по баскетболу.

[illegible]

ОК-4. *Двунаправленно-прикладная:* владеет основными профессионально - прикладной физической культуры и методикой самостоятельных занятий, может контролировать психофизическую готовность к условиям профессиональной деятельности, осуществлять профилактику профессиональных заболеваний, деформаций здоровья средствами физической культуры и массового спорта.

Кур- с/семес- тр	Формы прове- дения конфиденци- альной	Результаты обучения и знаний	Результаты освоения по учебным предметам (ОУ-С)	Время на выполнение задания	Виды заданий	Время на выполнение задания	Оценочные средства
1	Визуальное объяснение схематиче- ского изображе- ния в системе физического восприятия и структурной применяе- мости Словесно описание материала высказыва- ния структур и физический процесс указания для указания показа распростране- ния и химического состояния	Знать основы основ физического и структурного показателя физического восприятия и структурной применяе- мости Оценить роль в физическом процессе	- знает и-м, давал СОВ в системе физического восприятия и структурной применяе- мости - знает и-м, давал физический процесс - знает принцип, средства и методы структурной применяе- мости	- понимает единство физического, структурного, химического и физического показателя для структурной применяе- мости - знает роль для понимания условия структурного материала	- понимает интерпретирует виды показателя физического процесса - оценивает значение структурной применяе- мости - знает материала	- оценивает применяе- мость структурной применяе- мости - знает	Оценочные средства

16. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?
17. Какая взаимосвязь существует между допустимой интенсивностью нагрузки и уровнем физической (функциональной) подготовленности?
18. Какие средства восстановления работоспособности используются при самостоятельных занятиях физической культурой?

Модуль «Общественная подготовка бакалавра»

1. Дайте определение понятия «физические качества» и приведите примеры.
2. Дайте определение понятия «координационные способности» и приведите примеры.
3. Дайте определение понятия «метод физического воспитания»?
4. Назовите формы занятий физическими упражнениями.
5. Какие тесты применяются для самоконтроля за уровнем развития физических качеств?
6. Назовите специфические отличительные особенности физического развития женщин и мужчин.
7. Что вы понимаете под физическим качеством «выносливость»? Дайте краткую характеристику типам, методам выносливости; средствам и методам развития различных видов выносливости.
8. Что вы понимаете под «скоростными способностями»? Дайте краткую характеристику структуре, средств и методов развития скоростных способностей.
9. Что вы понимаете под «силовыми способностями»? Дайте краткую характеристику видов, средств и методов развития силовых способностей.
10. Назовите последовательность действий составления индивидуального плана развития физических качеств на основе программно-целевого подхода.

Темы контрольных работ для самостоятельной оценки степени освоения материала дисциплины:

Контрольная работа №1 (1 семестр).

Тема: «Определение уровня физической подготовленности».

содержания «определить соответствующий уровень подготовленности и при необходимости индивидуализированную программу его коррекции».

Физическая подготовленность определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений: бег 30 м (быстрота), бег 500 м (двухшки) и 1000 м (юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), поднимание туловища из

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально разработанные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.
- Дисциплины, для которых данный раздел (дисциплина) является предшествующим: история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

1.3. Компетенции выпускника ООП бакалавриата, формируемые в результате освоения данного раздела ООП ВПО

Процесс изучения раздела «Физическая культура» направлен на формирование следующих общекультурных (ОК) предметных компетенций:

ОК-1. Оздоровительно-адаптивная: владеет знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни.

Дисциплина: «Физическая культура»: учебно-методическое пособие. Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2006. 82 с.

Оценка физического развития студентов

п/п	Показатель	Уровни (оценки в баллах)				
		Низкий	Н.ср.	Средний	В.ср.	Высокий
1	Индекс массы тела Масса тела, (кг) Рост, (м) ²	М Ж оценка	< 18,9 < 16,9 0	19,0-20,0 17,0-18,6 1	20,1-25,0 18,7-23,8 2	25,1-28,0 23,9-26,0 3
2	Жизненный индекс Масса тела, (кг) ЖЕЛ, (мл)	М Ж оценка	< 50 < 40 1	51-55 41-45 2	56-60 46-50 3	61-65 51-56 4
3	Силовой индекс Сила кисти, (кг) x 100% Масса тела (кг)	М Ж оценка	< 60 < 40 1	61-65 41-50 2	66-70 51-55 3	71-80 56-60 4
Общая оценка физического развития		Сумма оценок	2-3	4-5	6-8	9-10
		Баллы	1	2	3	4
						5

Контрольная работа №3 (3 семестр).

Тема: «Конструирование учебно-тренировочного занятия по баскетболу»

Задача: «Составить план-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по баскетболу».

Контрольная работа № 4 (4 семестр).

Тема: «Особенности авторских систем оздоровления».

Задача: «Описать одну из авторских оздоровительных систем по следующему плану»:

1. Тема.
2. Краткая информация об авторе оздоровительной системы.
3. Цель оздоровительной системы (ОС).
4. Сущность оздоровительной системы
5. Основные принципы и правила реализации ОС.
6. Область применения ОС.
7. Позитивные и негативные последствия применения ОС.
8. Ваше отношение к данной оздоровительной системе.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс по разделу «Физическая культура» по всем направлениям подготовки бакалавров организуется на основе учета физкультурно-спортивных интересов бакалавров к различным видам спорта через введение элективных курсов (секционные формы занятий) по аэробике, баскетболу, боксу, дзюдо, волейболу, дартсу, тхэквандо, настольному теннису, плаванию, гиревому спорту, спортивной хореографии, футболу, лыжным гонкам, общefизической подготовке, оздоровительной гимнастике.

УДК 796.332.6 (075.8)
ББК Ч 515.78 я 73

К 401

И. В. Манжелей, С. Н. Чернякова. Физическая культура (элективный курс «Баскетбол»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2013. 40 с.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПРООП ВПО по направлению и профилю подготовки бакалавров.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: «Физическая культура» (элективный курс «Баскетбол») [электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.tiupk3.uttp.ru>, свободный.

Рекомендовано к изданию Центром оздоровительной физической культуры Института физической культуры ТюмГУ. Утверждено проректором по учебной работе Тюменского государственного университета.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР: **Манжелей И. В.**, руководитель ЦОФК

ИФК ТюмГУ, докт. пед. н., профессор

РЕЦЕНЗЕНТЫ: **Симонова Е. А.**, доцент кафедры

СД ИФК ТюмГУ, канд. пед. н.

Смирнов П. Г., зав. кафедрой ФКиС
ТюмГАСУ, канд. пед. н., профессор

© ФГБОУ ВПО Тюменский государственный университет, 2013
© И. В. Манжелей, С. Н. Чернякова, 2013

6. Манжелей И. В., Симонова Е. А. Физическая культура: компетентностный подход: учеб. пособие. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2011. 184 с.
7. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка. М.: Академия, 2007. 400 с.
8. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. пособие для студентов вузов / под ред. В. Я. Кикот, И. С. Барчуков. М.: Юнити-Дана, 2010. 431 с.

Дополнительная литература

1. Баскетбол и волейбол: словарь-справочник (термины, понятия, схемы) / авт.-сост. И. В. Манжелей, Е. Н. Важенина. Тюмень: Вектор Бук, 2004. 79 с.
2. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ. / Дж. В. Крузе, Д. Мейер. М.: Астрель, 2006. 211 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. М.: Кнорус, 2013. 240 с.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов н / Д.: Феникс, 2012. 448 с.
5. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. М.: Гардарики, 2010. 366 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С. А. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: Физкультура и спорт, 1999. 136 с. (Спорт в рисунках).
7. Легран Л., Ра М. Баскетбол: пер. с фр. М.: Астрель, 2004. 48 с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших спец. физкультурных учебных заведений. СПб.: Лань, М.: Омега-Л, 2004. 160 с.
9. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и практика обучения: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 336 с.
10. Официальные правила баскетбола 2012 [Электронный ресурс]. М., 2012. Режим доступа: <http://www.rbleague.ru/files/rules.pdf>, свободный. Загл. с экрана.
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника / под общ. ред. Е. В. Конеевой. Ростов н / Д.: Феникс, 2004. 448 с.
12. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М. Я. Виленского. М.: КНОРУС, 2012. 424 с.
13. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. и преп. высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры. М.: Академия, 2007. 480 с.
14. Яхонтов Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. СПб: ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб.: Олимп, 2006. 134 с.

Ирина Владимировна Манжелей
Светлана Николаевна Чернякова

ФИЗИЧЕКАЯ КУЛЬТУРА
(Элективный курс «Баскетбол»)

Учебно-методический комплекс.
Рабочая программа для студентов 1-2 курсов
очной формы обучения
всех направлений подготовки

Подписано в печать 22.10.2013. Тираж 100 экз.
Объем 2,5 усл. печ. л. Формат 60х84/16. Заказ № 758.
Издательство Тюменского государственного университета
625003 г. Тюмень, ул. Семакова, 10