

**КОНТРОЛЬНЫЙ
ЭКЗЕМПЛЯР**

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

Регистрационный № УД- 33-02-14/2020 уч.



**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(баскетбол)**

**Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальности**

1-03 02 01 Физическая культура

Специализация: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная
и туристско-рекреационная деятельность

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования I ступени Республики Беларусь ОСВО 1-03 02 01-2013, утвержденного 30.08.2013, регистрационный № 88 и учебного плана по специальности 1-03 02 01 Физическая культура. Специализация 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность

СОСТАВИТЕЛЬ:

В.А. Макаренко, преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

А.Р. Борисевич, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;
М.М. Круталевич, заведующий кафедрой физического воспитания учреждения образования «Международный государственный экологический университет им. А.Д. Сахарова» БГУ, кандидат филологических наук, доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
(протокол № 12 от 23.06.2020)

Заведующий кафедрой  В.Л.Алешкевич

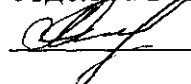
Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 10 от 24.06.2020)

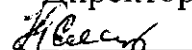
Председатель  А.Р.Борисевич

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического
отдела БГПУ

 Е.А.Кравченко

Директор библиотеки БГПУ

 Н.П.Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства (баскетбол)» разработана для студентов, обучающихся по специальности 1-03 02 01 Физическая культура. Специализация 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь первой степени высшего образования и учебным планом.

Цель преподавания учебной дисциплины:

-приобретение студентами профессиональных навыков владения технико-тактическими действиями баскетбола и повышение уровня физической подготовленности для дальнейшей практической работы в системе физического воспитания.

Задачи учебной дисциплины:

- совершенствование спортивно-педагогического мастерства;
- овладение методикой управления процессом специальной подготовки;
- расширение объема практических умений и навыков выполнения приемов нападения и защиты в баскетболе;
- накопление практического опыта реализации технико-тактического мастерства в соревновательной деятельности.

Изучение учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста, связь с другими учебными дисциплинами

Учебная дисциплина «Повышение спортивного мастерства (баскетбол)» базируется на содержании таких учебных дисциплин как «Педагогика», «Психология», «Теория и методика физического воспитания», «Физиология спорта», «Спортивные и подвижные игры» и требует от студентов актуализации, обобщения и систематизации знаний, умений и навыков по указанным учебным дисциплинам.

Изучение учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства (баскетбол)» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

АК-4. Уметь работать самостоятельно.

АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).

АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течении всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям

Студент должен:

СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

СЛК-10. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

Требования к профессиональным компетенциям

Студент должен быть способен:

Образовательная деятельность

ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

Научно-методическая деятельность

ПК-6. Работать с научно-методической литературой.

Педагогическая деятельность

ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.

ПК-12. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями

Организационно-управленческая деятельность

ПК-22. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

ПК-23. Работать с нормативными, правовыми актами и другими документами.

ПК-24. Анализировать и оценивать собранные данные.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

ПК-35. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

ПК-37. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.

ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины «Повышение спортивного мастерства (баскетбол)» студент должен

знать:

-методику развития физических качеств и принципы совершенствования технико-тактического мастерства;

- систему анализа тренировочных и соревновательных нагрузок;
- особенности адаптации к физическим нагрузкам;
- основы безопасности при проведении занятий и соревнований;

уметь:

-использовать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей и совершенствовании технико-тактического мастерства спортсмена;

-учитывать и анализировать тренировочные и соревновательные нагрузки;

-учитывать адаптационные реакции спортсмена в учебно-тренировочном процессе;

-использовать приемы страховки и самостраховки, оказывать первую медицинскую помощь.

владеть:

- методикой использования средств физического воспитания в баскетболе;

- особенностями методики применения упражнений в зависимости от уровня и возраста занимающихся;

-современными подходами применения средств баскетбола в оздоровительных целях;

-методикой оказания первой помощи при спортивных травмах.

Программа рассчитана на объем 714 часов практических занятий со следующим распределением часов: 1 курс- 210 часов; 2 курс- 192 часов; 3 курс- 162 часа; 4 курс- 150 часов.

Формы контроля: зачеты в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 и 8 семестрах.

Распределение аудиторных часов по семестрам

Название учебной дисциплины	семестр	всего часов	аудиторных часов	из них	форма аттестации
				практических	
«Повышение спортивного мастерства (баскетбол)»	1	108	108	108	зач.
	2	102	102	102	зач.
	3	108	108	108	зач.
	4	84	84	84	зач.
	5	108	108	108	зач.
	6	54	54	54	зач.
	7	84	84	84	зач.
	8	66	66	66	зач.
Всего часов		714	714	714	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. История развития баскетбола

Развитие баскетбола как вида спорта. Краткий исторический обзор. Баскетбол, как олимпийский вид спорта. Характеристика современного состояния баскетбола, уровень спортивных достижений в Республике Беларусь, успехи отечественных спортсменов на международной арене.

Тема 1.2. Гигиена и врачебный контроль. Техника безопасности

Гигиенические требования к проведению занятий по баскетболу. Содержание и роль врачебного контроля. Самоконтроль. Предупреждение спортивного травматизма, техника безопасности при занятиях баскетболом.

Тема 1.3. Техничко-тактическая подготовка баскетболиста

Методическая характеристика тренировочного процесса. Общая и специальная подготовка. Основные действия в нападении и защите. Индивидуальные и командные действия игроков. Контроль за технико-тактической подготовкой.

Тема 1.4. Основы спортивной тренировки в баскетболе

Понятие об основных педагогических принципах спортивной тренировки. Структура и содержание занятий. Решение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач в процессе спортивной тренировки. Планирование тренировочного процесса и особенности педагогического контроля. Управление баскетбольной командой на соревнованиях. Инновации в системе спортивной подготовки баскетболистов.

Тема 1.5. Организация и проведение соревнований. Правила проведения соревнований

Эволюция правил игры по баскетболу. Перспективы дальнейшего развития правил. Официальные правила. Методика судейства. Терминология и жестикуляция. Виды соревнований, организация и проведение соревнований по баскетболу. Обязанности членов судейской бригады. Единая спортивная классификация Республики Беларусь.

РАЗДЕЛ 2. Физическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Методика подбора упражнений при составлении и проведении

комплексов по физической подготовке. ОФП (развитие силы, быстроты, выносливости, двигательных-координационных способностей, гибкости). Подвижные и спортивные игры. Элементы акробатики и гимнастики.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Характеристика средств и методов, применяемых при проведении подводящих и специальных упражнений для развития специальной физической подготовки. СФП (развитие прыгучести, скоростных способностей, скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, мощности метательных движений, игровой ловкости).

Тема 2.3. Контроль за уровнем физической подготовленности

Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Методика проведения тестирования. Тестирование уровня физической подготовки.

РАЗДЕЛ 3. Техническая подготовка

Тема 3.1. Изучение и совершенствование техники нападения

Техника передвижений

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.

Техника владения мячом

Обучение держанию мяча обеими руками. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, над головой, с полуотскока, катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, «крюком». Передачи мяча в движении, передачи с отскоком от площадки.

Бросок одной рукой мяча, находящегося на уровне груди/ на уровне головы. Бросок мяча одной рукой в прыжке с места/ в прыжке после ведения. Бросок мяча двумя руками от груди/ снизу (в движении). Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления, со сменой рук, с изменением высоты отскока.

Тема 3.2. Закрепление и совершенствование техники защиты

Техника передвижений

Стойки баскетболиста. Ходьба. Бег. Прыжки. Остановки (после бега или перед изменением его направления). Повороты (в движении).

Техника противодействия и овладения мячом.

Выбивание мяча. Отбивание. Накрывание при бросках. Перехваты мяча. Вырывание мяча из рук противника. Взятие отскока (овладение мячом, отскочившим от обороняемого своего) щита, овладение мячом, отскочившим от щита противника и т.д.).

Тема 3.3. Тестирование технической подготовленности.

Контроль за технической подготовкой с помощью экспертной оценки технических действий.

РАЗДЕЛ 4. Тактическая подготовка

Тема 4.1. Закрепление и совершенствование тактики нападения

Индивидуальные действия игрока без мяча (выход для получения мяча, выход в сторону партнера с мячом). Действия игрока с мячом (розыгрыш мяча и атака корзины).

Групповые действия : взаимодействия двух игроков(заслоны, наведения, пересечения, «двойка»), взаимодействия трех игроков («треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», сдвоенный заслон, наведение на двух игроков).

Командные действия: стремительное нападение (быстрый прорыв, раннее нападение), позиционное нападение (нападение через центрального/ без центрального), специальное нападение (против зонной системы защиты, против личного и зонного прессинга, при вбрасывании мяча и спорном).

Тема 4.2. Закрепление и совершенствование тактики защиты

Индивидуальные действия против игроков без мяча (противодействие выходу на свободное место/ получению мяча, взятию отскока), действия против игрока с мячом (противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины).

Групповые действия: взаимодействия двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, против численного большинства нападающих), взаимодействие трёх игроков (против «треугольника», против «тройки», против «малой восьмёрки», против «скрестного хода», против сдвоенного заслона, против наведения на двух игроков, «треугольник отскока», против численного большинства нападающих).

Командные действия: концентрированная защита (система личной защиты, система зонной защиты, система смешанной защиты), рассредоточенная защита (система личного прессинга, система зонного прессинга, система смешанной защиты).

РАЗДЕЛ 5. Психологическая подготовка

Тема 5.1. Оптимизация социально-психологического климата в команде

Оптимизация социально-психологического климата в команде. Регуляция психических состояний баскетболистов в тренировке и соревновании. Создание психологических ситуаций, оптимизирующих процесс физической и технико-тактической подготовки. Оптимизация процесса физического восстановления.

РАЗДЕЛ 6. Интегральная подготовка

Тема 6.1. Двухсторонняя игра

Учебные двухсторонние игры (5х5) (экспертная оценка технико-тактических действий). Использование игровых, соревновательных и специально-подготовительных упражнений баскетбола. Учебные двухсторонние игры смешанным составом (5х5) (экспертная оценка технико-тактических действий). Учебные двухсторонние игры по упрощенным правилам игры.

Тема 6.2. Соревновательная деятельность

Участие каждого занимающегося не менее чем в 15 играх внутрифакультетских соревнований в год. Участие занимающихся в составе сборной команды факультета на внутриуниверситетских соревнованиях в год. Участие на внутрифакультетских спортивных праздниках и соревнованиях проводимых среди групп.

Тема 6.3. Практика судейства

Практика судейства на учебно-тренировочных занятиях в качестве главного судьи, судьи в поле и секретаря. Практика ведения протокола соревнований. Практика судейства на внутрифакультетских соревнованиях в качестве главного судьи, судьи в поле и секретаря.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
			практические занятия			
1	2	3	4	5	6	
1 семестр						
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (5 ч).	5				
1.1.	Тема 1.1. История развития баскетбола (3 ч).	3				
1.1.1.	1. Развитие баскетбола как вида спорта. Краткий исторический обзор.	3			(1, 3, 4, 5,8, 9, 10, 11)	Опрос.
1.2.	Тема 1.2. Гигиена и врачебный контроль Техника безопасности (2 ч).	2			(1, 3, 4, 5,7, 8, 9, 10)	Опрос.
1.2.1.	1. Гигиенические требования к проведению занятий по баскетболу.	2				
2.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (39 ч).	39				
2.1	Тема 2.1.Общая физическая подготовка(12 ч).	12				
2.1.1.- 2.1.2.	1. Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных упражнений.	4				
2.1.3.- 2.1.4.	ОФП 1. развитие силы.	4		Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки,	(5, 8, 11)	Тестирование.

			разновысокие тумбы.		
2.1.5- 2.1.6.	ОФП 1. развитие быстроты.	4	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки .	(5, 8, 11)	Тестирование
2.2.	Тема 2.2. СФП (22 ч).	22			
2.2.1.- 2.1.2.	1. Характеристика средств и методов, применяемых при проведении подводящих и специальных упражнений для развития специальной физической подготовки.	4			
2.2.3.- 2.2.4.	СФП 1. развитие прыгучести Развитие прыгучести и прыжковой выносливости (прыжки из глубокого приседа через препятствия, напрыгивание на тумбу, прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте).	4	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Тестирование.
2.2.5.	СФП 1. развитие скоростных способностей.	2		(5, 8, 11)	Тестирование.
2.2.6.	СФП 1. развитие скоростно-силовых способностей.	2		(5, 8, 11)	Тестирование.
2.2.7.	СФП 1. развитие скоростной выносливости.	2		(5, 8, 11)	Тестирование.
2.2.8.- 2.2.9.	СФП 1. развитие мощности метательных движений.	4		(5, 8, 11)	
2.2.10. - 2.2.11.	СФП 1. развитие игровой ловкости.	4	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, баскетбольные мячи, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Тестирование.

2.3.	Тема.2.3. Контроль за уровнем физической подготовленности (5 ч).	5			
2.3.1.	Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.	2			
2.3.2.- 2.3.3.	1. Виды контрольных тестов по физической подготовке.	3			Опрос.
3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (27 ч).	27			
3.1	Тема 3.1. Изучение и совершенствование техники нападения (16 ч).	16	Спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, кольца сетки, баскетбольные мячи, стойки, защитные очки (для обучения и совершенствования ведения без зрительного контроля)	(1, 5, 8, 10, 11)	
	техника передвижений.				
3.1.1.	1. стойки.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогически й контроль, контрольные упражнения.
3.1.2.	1. ходьба.	2			
3.1.3.	1. бег.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	
3.1.4.	1. прыжки.	2			
3.1.5.	1. остановки.	2			
3.1.6.	1. повороты.	2			
	техника владения мячом.				
3.1.7.- 3.1.8.	1. ловля мяча двумя руками на уровне груди.	4			(1, 5, 8, 10, 11)
3.2	Тема 3.2. Закрепление и совершенствование техники защиты (10 ч).	10		(1, 5, 8, 10, 11)	

	техника передвижений				
3.2.1.	1. стойки (стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением ступней на одной линии, стойка защитника, опекающего центрального сбоку и т.д.).	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.2.2.	ходьба.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	
3.2.5.- 3.2.6.	бег.	4		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.2.7.	прыжки.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	
3.3.	Тема 3.3.Тестирование технической подготовленности (1 ч).	1		(1, 5, 8, 10, 11)	
3.3.1	Тестирование технической подготовленности (1 ч).	1	Секундомер, баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, баскетбольные щиты, кольца, сетки.	(1, 5, 8, 10, 11)	
4.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (19 ч).	19		(1, 5, 8, 10, 11)	
4.1	Тема 4.1.Закрепление и совершенствование тактики нападения (10 ч.)	10		(1, 5, 8, 10, 11)	
4.1.1.	Индивидуальные действия. действия игрока без мяча 1. выход для получения мяча (выход навстречу партнеру с мячом, выход в сторону от партнера с мячом).	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.1.2.	действия игрока без мяча 1. выход для отвлечения от мяча.	2			
4.1.3.	действия игрока с мячом			(1, 5, 8, 10,	Педагогически

	1. розыгрыш мяча.	2		11)	й контроль, контрольные упражнения.
4.1.4.	действия игрока с мячом 1. атака корзины.	2			
	Групповые действия.			(1, 5, 8, 10, 11)	
4.1.5.	взаимодействия двух игроков 1. «передай мяч и выходи». 2. заслоны. 3. наведения.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогически й контроль, контрольные упражнения.
4.2	Тема 4.2. Закрепление и совершенствование тактики защиты (9 ч).	9		(1, 5, 8, 10, 11)	
4.2.1.	Индивидуальные действия. Действия против игроков без мяча 1. противодействие выходу на свободное место.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	
4.2.2.	Действия против игроков без мяча 1. противодействие получению мяча. 2. противодействие взятию отскока.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогически й контроль, контрольные упражнения.
4.2.3.	Действия против игрока с мячом 1. противодействие розыгрышу мяча.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогически й контроль, контрольные упражнения.
4.2.4.	Действия против игрока с мячом 1. противодействие атаке корзины.	3			
5.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (3 ч).	3			
5.1	Тема. 5.1. Оптимизация социально-психологического климата в команде (3 ч).	3	Магнитофон, музыка со звуками природы.	(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогически й контроль.

5.1.1.	Создание психологических ситуаций, оптимизирующих процесс физической и технико-тактической подготовки.	3			
6.	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (15 ч).	15		(1, 3, 11)	Экспертная оценка.
6.1	Тема 6.1. Двухсторонняя игра (10 ч).	(10 ч.)			
6.1.1.	Учебные двухсторонние игры (5x5) (экспертная оценка технико-тактических действий).	2			
6.1.2.	Использование игровых упражнений баскетбола в усложненных условиях тренировочного процесса.(мячи, шоры, баскетбольные стойки и т.д.).	2			
6.1.3.	Использование соревновательных и специально-подготовительных упражнений баскетбола в тренировочном процессе.	2			
6.1.4.	Учебные двухсторонние игры смешанным составом (5x5) (экспертная оценка технико-тактических действий).	2			
6.2	Тема 6.2. Соревновательная деятельность (5 ч).	5			
6.2.1.- 6.2.3.	Участие каждого занимающегося не менее чем в 15 играх внутрифакультетских соревнований в год.	5			
	Всего в первом семестре	108 часов			Зачет
2 семестр					
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (5 ч).	5			
1.1.	Тема 1.1. История развития баскетбола (3 ч).	3			
1.1.1.	1. Баскетбол, как олимпийский вид спорта.	3		(1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11)	Опрос.
1.2.	Тема 1.2. Гигиена и врачебный контроль Техника безопасности (2).	2			
1.2.1.	1. Содержание и роль врачебного контроля. Самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивного травматизма, техника безопасности при занятиях баскетболом.	2			
2.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (39 ч).	39			

2.1	Тема 2.1.Общая физическая подготовка(12 ч).	12			
2.1.1.	ОФП 1. развитие силы.	2	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Тестирование.
2.1.2.	ОФП 1. развитие быстроты.	2	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Тестирование.
2.1.3.	ОФП 1. развитие выносливости.	2	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Тестирование.
2.1.4.	ОФП 1. развитие двигательных-координационных способностей.	2	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Тестирование.
2.1.5.	ОФП 1. развитие гибкости.	2	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Тестирование.
2.1.6.	Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», «Третий лишний».	2	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Тестирование.
2.2.	Тема 2.2. СФП (24 ч.)	24			
2.2.1.- 2.2.2.	СФП 1. развитие прыгучести.	4	Спортивный зал, тренажёрный зал,	(5, 8, 11)	Тестирование.

	Развитие прыгучести и прыжковой выносливости (прыжки из глубокого приседа через препятствия, напрыгивание на тумбу, прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте).		скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.		
2.2.3.- 2.2.4.	СФП 1. развитие скоростных способностей.	4		(5, 8, 11)	Тестирование.
2.2.5.	СФП 1. развитие скоростно-силовых способностей.	2		(5, 8, 11)	Тестирование.
2.2.6.- 2.2.7.	СФП 1. развитие скоростной выносливости.	4		(5, 8, 11)	Тестирование.
2.2.8.- 2.2.9.	СФП 1. развитие мощности метательных движений.	4			
2.2.10. - 2.2.12.	СФП 1. развитие игровой ловкости.	6	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, баскетбольные мячи, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Тестирование.
2.3.	Тема.2.3. Контроль за уровнем физической подготовленности (3 ч).	3			
2.3.1.	1. Виды контрольных тестов по физической подготовке.	3			Опрос.
3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (27ч).	27			
3.1	Тема 3.1. Изучение и совершенствование техники нападения (16 ч).	16			
3.1.1.- 3.1.2.	техника передвижений 1. стойки.	4	Спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, кольца сетки, баскетбольные мячи,	(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.

			стойки, защитные очки (для обучения и совершенствования ведения без зрительного контроля)		
3.1.3.	1. бег.	2			
3.1.4	1. прыжки.	2			
3.1.5.	1. остановки.	2			
3.1.6.	1. повороты.	2			
	Техника владения мячом				
3.1.7.	1. ловля мяча двумя руками на уровне груди.	2			
3.1.8.	1. ловля мяча двумя руками над головой.	2			
3.2	Тема 3.2. Закрепление и совершенствование техники защиты (10 ч).	10		[1, 5, 8, 10, 11]	
3.2.1.- 3.2.2	1. стойки (стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением ступней на одной линии, стойка защитника, опекающего центрального сбоку и т.д.).	4		[1, 5, 8, 10, 11]	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.2.3	1. прыжки.	2			
3.2.4.- 3.2.5	1. остановки (после бега или перед изменением направления).	4		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.3.	Тестирование технической подготовленности (1 ч).	1			
3.3.1	Тестирование технической подготовленности.	1	Секундомер, баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, баскетбольные щиты, кольца, сетки.	(1, 5, 8, 10, 11)	
4.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (19 ч).	19			

4.1	Тема 4.1.Закрепление и совершенствование тактики нападения (10 ч).	10		(1, 5, 8, 10, 11)	
4.1.1.	Индивидуальные действия. действия игрока без мяча 1. выход для получения мяча (выход навстречу партнеру с мячом, выход в сторону от партнера с мячом).	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.1.2.	действия игрока без мяча 1. выход для отвлечения от мяча.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	
4.2	Тема 4.2. Закрепление и совершенствование тактики защиты. (9 ч.)	9		(1, 5, 8, 10, 11)	
4.2.1.	Индивидуальные действия. Действия против игроков без мяча 1. противодействие выходу на свободное место.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	
4.2.2.	Действия против игроков без мяча 1. противодействие получению мяча. 2. противодействие взятию отскока.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.2.3.	Действия против игрока с мячом 1. противодействие розыгрышу мяча.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.2.4.	Групповые действия взаимодействия двух игроков 1. подстраховка. 2. переключение. 3. проскальзывание.	3		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
5.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (3 ч).	3			
5.1	Тема. 5.1.Оптимизация социально-психологического климата в команде (3 ч).	3			
5.1.1.	Регуляция психических состояний баскетболистов в	3	Магнитофон,	(1, 5, 8, 10,	Педагогически

	тренировке и соревновании (3 ч).		музыка со звуками природы.	11)	й контроль.
6.	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (9 ч).	9		(1, 3, 11)	Экспертная оценка.
6.1	Тема 6.1. Двухсторонняя игра (6 ч).	(6 ч.)			
6.1.1.	Учебные двухсторонние игры (5x5) (экспертная оценка технико-тактических действий).	2			
6.1.2.	Использование игровых упражнений баскетбола в усложненных условиях тренировочного процесса (мячи, шоры, баскетбольные стойки и т.д.).	2			
6.1.3.	Использование соревновательных и специально-подготовительных упражнений баскетбола в тренировочном процессе.	2			
6.2	Тема 6.2. Соревновательная деятельность (3 ч).	3			
6.2.1.	Участие каждого занимающегося не менее чем в 15 играх внутрифакультетских соревнований в год.	3			
	Всего во втором семестре	102 часа			Зачет
3 семестр					
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6 ч).	6			
1.1.	Тема 1.1. История развития баскетбола (2 ч).	2			
1.1.1.	1. Характеристика современного состояния баскетбола, уровень спортивных достижений в Республике Беларусь, успехи отечественных спортсменов на международной арене.	2		(1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11)	Опрос.
1.2.	Тема 1.2. . Техничко-тактическая подготовка баскетболиста (4 ч).	4			
1.2.1.- 1.2.2.	1. Методическая характеристика тренировочного процесса. 2. Общая и специальная подготовка.	2		(1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11)	Опрос.
2.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (32 ч).	32			
2.1	Тема 2.1.Общая физическая подготовка (14 ч).	14			
2.1.1.	1. Методика подбора упражнений при составлении и	4	Спортивный зал,	(5, 8, 11)	Опрос.

	проведении комплексов по физической подготовке.		тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.		
2.1.2.	ОФП 1. развитие силы.	2	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Тестирование.
2.1.3.	ОФП 1. развитие выносливости.	4	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Тестирование.
2.1.4.	ОФП 1. развитие двигательных-координационных способностей.	2	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Тестирование.
2.1.5.	Спортивные игры : волейбол, футбол, гандбол.	2		(5, 8, 11)	
2.2.	Тема 2.2. СФП (10 ч.)	10		(5, 8, 11)	
2.2.1.	СФП 1. развитие скоростных способностей.	2		(5, 8, 11)	Тестирование.
2.2.2.- 2.2.3.	СФП 1. развитие скоростно-силовых способностей.	4		(5, 8, 11)	Тестирование.
2.2.4.- 2.2.6.	СФП 1. развитие скоростной выносливости.	4		(5, 8, 11)	Тестирование.
2.3.	Тема.2.3. Контроль за уровнем физической подготовленности (8 ч).	8			
2.3.1.- 2.3.2.	1. Методика проведения тестирования.	4		(5, 8, 11)	Тестирование.

2.3.3.- 2.3.4.	1. Тестирование уровня физической подготовки.	4		(5, 8, 11)	Тестирование.
3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (32ч).	32			
3.1	Тема 3.1. Изучение и совершенствование техники нападения (16 ч).	16			
3.1.1.	Техника передвижений 1. повороты	2	Спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, кольца сетки, баскетбольные мячи, стойки, защитные очки (для обучения и совершенствования ведения без зрительного контроля).	(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
	Техника владения мячом				
3.1.2.- 1.3.3	1. ловля мяча двумя руками с полутскока.	4			
3.1.4.- 3.1.5.	1. ловля мяча двумя руками ниже пояса. 2. ловля катящегося мяча двумя руками.	4			Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.1.6	1. передачи мяча двумя руками от груди.	2			Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.1.7.	1. передача мяча одной рукой от плеча.	2			Педагогический контроль, контрольные

					упражнения.
3.1.8.	1. передача мяча в движении.	2			Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.2	Тема 3.2. Закрепление и совершенствование техники защиты (16 ч).	16		(1, 5, 8, 10, 11)	
3.2.1.- 3.2.2	1. остановки (после бега или перед изменением его направления).	4		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.2.3.	1. повороты (в движении).				Педагогический контроль, контрольные упражнения.
	Техника противодействия и овладения мячом				
3.2.4.	1. выбивание мяча у стоящего игрока.	2			
3.2.5.	1. отбивание.	2			
3.2.6.	1. накрывание при бросках.	2			
3.2.7.	1. перехват.	2			
3.2.8.	1. вырывание мяча из рук противника.	2			
3.2.9.	1. взятие отскока отскока (овладение мячом, отскочившим от обороняемого (своего) щита, овладение мячом, отскочившим от щита противника и т.д.).	2			
4.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (19 ч).	19			
4.1	Тема 4.1. Закрепление и совершенствование тактики нападения (10 ч).	10		(1, 5, 8, 10, 11)	
4.1.1.	Индивидуальные действия. действия игрока без мяча 1. выход для получения мяча (выход навстречу партнеру с мячом, выход в сторону от партнера с мячом).	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.

4.1.2.	действия игрока с мячом 1. розыгрыш мяча.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.1.3.	действия игрока с мячом 1. атака корзины.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.1.4.	Групповые действия 1.пересечения.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.1.5.	Групповые действия 1. «треугольник».	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.2	Тема 4.2. Закрепление и совершенствование тактики защиты (9 ч).	9		(1, 5, 8, 10, 11)	
4.2.1.	Групповые действия 1. подстраховка. 2. переключение.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	
4.2.2.	1. групповой отбор мяча.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.2.3.	1. против «треугольника».	3			
4.2.4.	1.против сдвоенного заслона.	2			
5.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (3 ч.)	3			
5.1	Тема. 5.1.Оптимизация социально-психологического климата в команде (3 ч).	3		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль.
5.1.1.	Регуляция психических состояний баскетболистов в тренировке и соревновании (3 ч).	3	Магнитофон, музыка со звуками		

			природы.		
6.	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (16 ч).	16		(1, 3, 11)	Экспертная оценка.
6.1	Тема 6.1. Двухсторонняя игра (8 ч) .	8			
6.1.1.	Учебные двухсторонние игры (5x5) (экспертная оценка технико-тактических действий).	2			
6.1.2.	Использование игровых упражнений баскетбола в усложненных условиях тренировочного процесса (мячи, шоры, баскетбольные стойки и т.д.).	2			
6.1.3.	Учебные двухсторонние игры смешанным составом (5x5) (экспертная оценка технико-тактических действий).	2			
6.1.4.	Учебные двухсторонние игры по упрощенным правилам игры.	2			
6.2.	Тема 6.2. Соревновательная деятельность (8 ч).	8			
6.2.1.	Участие каждого занимающегося не менее чем в 15 играх внутрифакультетских соревнований в год.	2			
6.2.2.	Участие занимающихся в составе сборной команды факультета на внутриуниверситетских соревнованиях в год.	2			
6.2.3.- 6.2.4.	Участие на внутрифакультетских спортивных праздниках и соревнованиях проводимых среди групп.	4			
	Всего в третьем семестре	108 часов			Зачет
4 семестр					
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6 ч).	6			
1.1.	Тема 1.1. Техничко-тактическая подготовка баскетболиста (2 ч).	2			
1.1.1.	1. Общая и специальная подготовка.	2		(1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11)	Опрос.
1.2.	Тема 1.2. Основы спортивной тренировки в баскетболе (4 ч).	4			
1.2.1.- 1.2.3.	1. Понятие об основных педагогических принципах спортивной тренировки. 2. Структура и содержание занятий. Решение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач в процессе спортивной тренировки.	4			

2.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (20 ч).	20			
2.1	Тема 2.1.Общая физическая подготовка(10 ч).	10			
2.1.1.	ОФП 1. развитие двигательного-координационных способностей.	2	Спортивный зал, тренажерный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Опрос.
2.1.2.	Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», «Третий лишний».	2			
2.1.3.	Спортивные игры : волейбол, футбол, гандбол.	2			
2.1.4.- 2.1.5.	Элементы акробатики и гимнастики (кувырки, выпады, шпагаты элементы стретчинга и т.д.).	4			
2.2.	Тема 2.2. СФП (6 ч).	6			
2.2.1.	СФП 1. развитие прыгучести.	2		(5, 8, 11)	Тестирование.
2.2.2.- 2.2.3.	СФП 1. развитие игровой ловкости.	4		(5, 8, 11)	Тестирование.
2.3.	Тема.2.3. Контроль за уровнем физической подготовленности (8 ч).	4		(5, 8, 11)	
2.3.1.	1. Виды контрольных тестов по физической подготовке.	2		(5, 8, 11)	Тестирование.
2.3.2.	1. Методика проведения тестирования.	2			
3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (20ч).	20			
3.1	Тема 3.1. Изучение и совершенствование техники нападения (10 ч).	10			
	техника владения мячом.		Спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, кольца сетки,	(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.

			баскетбольные мячи, стойки, защитные очки (для обучения и совершенствования ведения без зрительного контроля)		
3.1.1.- 3.1.2.	1. передачи мяча двумя руками от груди. 2. передача мяча двумя руками сверху.	4			Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.1.3.	1. передачи мяча с отскоком от пола	2			Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.1.4.	1. бросок одной рукой мяча, находящегося на уровне груди.	2			Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.1.5.	1. бросок одной рукой мяча, находящегося на уровне головы.	2			
3.2	Тема 3.2. Закрепление и совершенствование техники защиты (10 ч).	10		(1, 5, 8, 10, 11)	
3.2.1.- 3.2.2	Техника противодействия и овладения мячом. 1. остановки (после бега или перед изменением его направления).	4		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.2.3.	1. перехват.	2			
3.2.4.	1. вырывание мяча из рук противника.	2			
3.2.5.	1. взятие отскока (овладение мячом, отскочившим от обороняемого (своего) щита, овладение мячом, отскочившим от щита противника и т.д.).	2			
4.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (19 ч).	19			

4.1	Тема 4.1.Закрепление и совершенствование тактики нападения (10 ч).	10		(1, 5, 8, 10, 11)	
4.1.1.- 4.1.2.	Групповые действия 1. «двойка» 2. пересечения	4		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.1.3.- 4.1.4.	Групповые действия 1. «тройка» 2. «малая восьмерка»	4			
4.1.5.	Командные действия 1. быстрый прорыв	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.2	Тема 4.2. Закрепление и совершенствование тактики защиты (9 ч).	9		(1, 5, 8, 10, 11)	
4.2.1.	Действия против игрока с мячом взаимодействие двух игроков 1. проскальзывание.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.2.4.- 4.2.5.	Групповые действия взаимодействия трех игроков 1. против «треугольника». 2. против «тройки». 3. против «малой восьмерки».	4		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.2.6.	Командные действия 1. система личной защиты.	3			
5.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (3 ч).	3			
5.1	Тема. 5.1.Оптимизация социально-психологического климата в команде (3 ч.)	3			

5.1.1.	Оптимизация процесса физического восстановления.	3	Магнитофон, музыка со звуками природы.	(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль.
6.	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (16 ч).	16		(1, 3, 11)	Экспертная оценка.
6.1	Тема 6.1. Двухсторонняя игра (8 ч) .	8			
6.1.1.	Учебные двухсторонние игры (5x5) (экспертная оценка технико-тактических действий).	2			
6.1.2.	Использование игровых упражнений баскетбола в усложненных условиях тренировочного процесса.(мячи, шоры, баскетбольные стойки и т.д.).	2			
6.1.3.	Учебные двухсторонние игры смешанным составом (5x5) (экспертная оценка технико-тактических действий).	2			
6.1.4.	Учебные двухсторонние игры по упрощенным правилам игры.	2			
6.2.	Тема 6.2. Соревновательная деятельность (6 ч).	6			
6.2.1.	Участие каждого занимающегося не менее чем в 15 играх внутрифакультетских соревнований в год.	2			
6.2.2.	Участие занимающихся в составе сборной команды факультета на внутриуниверситетских соревнованиях в год.	2			
6.2.3.	Участие на внутрифакультетских спортивных праздниках и соревнованиях проводимых среди групп.	2			
6.3.	Тема 6.3. Практика судейства (2 ч).	2			
6.3.1.	Практика судейства на учебно-тренировочных занятиях в качестве главного судьи.	2			
	Всего в четвертом семестре	84			Зачет
5 семестр					
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (4 ч).	4			
1.1.	Тема 1.1. Техничко-тактическая подготовка баскетболиста (2 ч).	2			
1.1.1.	1. Общая и специальная подготовка. 2. Основные действия в нападении и защите.	2		(1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11)	Опрос.

1.2.	Тема 1.2. Основы спортивной тренировки в баскетболе (2 ч).	2			
1.2.1.- 1.2.3.	1. Планирование тренировочного процесса и особенности педагогического контроля	2			
2.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (32 ч).	32			
2.1	Тема 2.1.Общая физическая подготовка (20 ч).	20			
2.1.1.- 2.1.2.	ОФП 1. развитие выносливости.	4	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Опрос.
2.1.3.- 2.1.4.	ОФП 1.развитие двигательных-координационных способностей.	4	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Опрос.
2.1.5.- 2.1.6.	Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», «Третий лишний».	4			
2.1.7.- 2.1.8.	Спортивные игры : волейбол, футбол, гандбол.	4			
2.1.9.- 2.1.10.	Элементы акробатики и гимнастики (кувырки, выпады, шпагаты элементы стретчинга и т.д.).	4			
2.2.	Тема 2.2. СФП (6 ч).	6			
2.2.1.	СФП 1. развитие прыгучести.	2		(5, 8, 11)	Тестирование.
2.2.2.	1. развитие игровой ловкости.	2			
2.2.3.	1. развитие мощности метательных движений.	2			
2.3.	Тема.2.3. Контроль за уровнем физической подготовленности (6 ч).	6			
2.3.1.- 2.3.2.	1. Тестирование уровня физической подготовки	4		(5, 8, 11)	Тестирование.
2.3.3.	1. Виды контрольных тестов по физической подготовке.	2			

3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (32 ч).	32			
3.1	Тема 3.1. Изучение и совершенствование техники нападения (10 ч).	10			
	техника владения мячом		Спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, кольца сетки, баскетбольные мячи, стойки, защитные очки (для обучения и совершенствования ведения без зрительного контроля)	(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.1.1.	1. передача мяча двумя руками сверху.	2			Педагогический контроль.
3.1.2.	1. передача мяча одной рукой от плеча.	2			Педагогический контроль.
3.2.3.	1. бросок мяча одной рукой в прыжке.	2			Педагогический контроль.
3.2.4.	1. бросок мяча одной рукой в прыжке после ведения.	2			Педагогический контроль.
3.2.5.	1. ведение мяча на месте.	2			Педагогический контроль.
3.2	Тема 3.2. Закрепление и совершенствование техники защиты (16 ч).	16		(1, 5, 8, 10, 11)	
3.2.1.	Техника передвижений 1. остановки (после бега или перед изменением его направления).	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.

3.2.2.- 3.2.3.	Техника противодействия и овладения мячом 1. перехват. 2. выбивание мяча при ведении.	4			
3.2.4.	Техника противодействия и овладения мячом 1. накрывание мяча при бросках.	2			
3.2.5.- 3.2.6.	Техника противодействия и овладения мячом. 1. отбивание.	4			
3.2.7.- 3.2.8.	Техника противодействия и овладения мячом 1. взятие отскока (овладение мячом, отскочившим от обороняемого (своего) щита, овладение мячом, отскочившим от щита противника и т.д.).	4			
4.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (24 ч).	24			
4.1	Тема 4.1.Закрепление и совершенствование тактики нападения (14 ч).	14		(1, 5, 8, 10, 11)	
4.1.1.- 4.1.2.	Групповые действия взаимодействия двух игроков 1. «передай мяч и выходи». 2. заслоны. 3. наведения.	4		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.1.3.- 4.1.4.	Групповые действия взаимодействия двух игроков 1. «скрестный ход». 2. «малая восьмерка».	4			
4.1.5.-	Командные действия	4			

4.1.6.	стремительное нападение 1. ранее нападение.				
4.1.7.	Командные действия позиционное нападение 1. нападение через центрального.	2			
4.2	Тема 4.2. Закрепление и совершенствование тактики защиты (10 ч.)	10		(1, 5, 8, 10, 11)	
4.2.1.- 4.2.2.	Индивидуальные действия против игроков без мяча. 1. противодействие выходу на свободное место.	4		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.2.3.	Действия против игрока с мячом 1. противодействие розыгрышу мяча	2			
4.2.4.	Групповые действия 1. подстраховка 2. переключение	4		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
5.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (3 ч).	3			
5.1	Тема 5.1. Оптимизация социально-психологического климата в команде (3 ч).	3			
5.1.1.	Оптимизация процесса физического восстановления.	3	Магнитофон, музыка со звуками природы.	(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль.
6.	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (13 ч).	13			Экспертная оценка.
6.1	Тема 6.1. Двухсторонняя игра (6 ч) .	6			
6.1.1.	Учебные двухсторонние игры (5х5) (экспертная оценка техничко-тактических действий).	2			
6.1.2.	Использование игровых упражнений баскетбола в усложненных условиях тренировочного процесса (мячи, шоры, баскетбольные стойки и т.д.).	2			

6.1.3.	Учебные двухсторонние игры смешанным составом (5x5) (экспертная оценка технико-тактических действий).	2			
6.2.	Тема 6.2. Соревновательная деятельность (7 ч).	7			
6.2.1.	Участие каждого занимающегося не менее чем в 15 играх внутрифакультетских соревнований в год.	3			
6.2.2.	Участие занимающихся в составе сборной команды факультета на внутриуниверситетских соревнованиях в год.	2			
6.2.3.	Участие на внутрифакультетских спортивных праздниках и соревнованиях проводимых среди групп.	2			
	Всего в 5-ом семестре	108 часов			Зачет
6 семестр					
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (4 ч).	4			
1.1.	Тема 1.1. Техничко-тактическая подготовка баскетболиста (2 ч).	2			
1.1.1.	1. Основные действия в нападении и защите 2. Индивидуальные и командные действия игроков.	2		(1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11)	Опрос.
1.2.	Тема 1.2. Основы спортивной тренировки в баскетболе (2 ч).	2			
1.2.1.- 1.2.3.	1. Управление баскетбольной командой на соревнованиях. Инновации в системе спортивной подготовки баскетболистов.	2			
2.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (12 ч).	12			
2.1	Тема 2.1.Общая физическая подготовка(6 ч).	6			
2.1.1.- 2.1.2.	ОФП 1. развитие силы.	4	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Опрос.
2.1.3.	Элементы акробатики и гимнастики (кувырки, выпады, шпагаты элементы стретчинга и т.д.).	2			
2.2.	Тема 2.2. СФП (6 ч).	4			
2.2.1.	СФП 1. развитие скоростных способностей.	2		(5, 8, 11)	Тестирование.

2.1.2.	1. развитие скоростной выносливости.	2			
2.3.	Тема.2.3. Контроль за уровнем физической подготовленности (6 ч).	2			
2.3.1.	1. Тестирование уровня физической подготовки.	2		(5, 8, 11)	Тестирование.
3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (12ч).	12			
3.1	Тема 3.1. Изучение и совершенствование техники нападения (6 ч).	6			
	техника владения мячом		Спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, кольца сетки, баскетбольные мячи, стойки, защитные очки (для обучения и совершенствования ведения без зрительного контроля).	(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.1.1.	1. передача мяча одной рукой «крюком».	2			Педагогический контроль.
3.1.2.	1. бросок мяча двумя руками от груди. 2. бросок мяча двумя руками снизу.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.1.3.	1. ведение мяча по прямой	2			
3.2	Тема 3.2. Закрепление и совершенствование техники защиты (6 ч).	6		(1, 5, 8, 10, 11)	
3.2.1.	Техника передвижений 1. остановки (после бега или перед изменением его направления).	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные

					упражнения.
3.2.2.	Техника противодействия и овладения мячом 1. выбивание мяча при ведении	2			
3.2.3.	1. отбивание	2			
4.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 ч).	10			
4.1	Тема 4.1.Закрепление и совершенствование тактики нападения (6 ч).	6		(1, 5, 8, 10, 11)	
4.1.1.	Командные действия стремительное нападение 1. быстрый прорыв.	2			
4.1.2.- 4.1.3.	Командные действия специальное нападение 1. против зонной системы защиты. 2. против личного и зонного прессинга.	4			
4.2	Тема 4.2. Закрепление и совершенствование тактики защиты (4 ч).	4		(1, 5, 8, 10, 11)	
4.2.1.	Командные действия 1. система личной защиты.	2			
4.2.2.	Командные действия 1. система зонной защиты	2			
5.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (3 ч).	3			
5.1	Тема. 5.1.Оптимизация социально-психологического климата в команде (3 ч).	3			
5.1.1.	Создание психологических ситуаций, оптимизирующих процесс физической и технико-тактической подготовки.	3	Магнитофон, музыка со звуками природы.	(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль.
6.	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (13 ч).	13		(1, 3, 11)	Экспертная

					оценка.
6.1	Тема 6.1. Двухсторонняя игра (6 ч.)	6			
6.1.1.	Учебные двухсторонние игры (5x5) (экспертная оценка технико-тактических действий).	2			
6.1.2.	Использование игровых упражнений баскетбола в усложненных условиях тренировочного процесса (мячи, шоры, баскетбольные стойки и т.д.).	2			
6.1.3.	Учебные двухсторонние игры по упрощенным правилам игры	2			
6.2.	Тема 6.2. Соревновательная деятельность (2 ч.)	2			
6.2.1.	Участие на внутривузовских спортивных праздниках и соревнованиях проводимых среди учебных групп	2			
6.3.	Тема 6.3. Практика судейства (5 ч.)	5			
6.3.1.	Практика ведения протокола соревнований по баскетболу.	3			
6.3.2.	Практика судейства на учебно-тренировочных занятиях в качестве судьи в поле и секретаря.	2			
	Всего в шестом семестре	54			Зачет
7 семестр					
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (5 ч.)	5			
1.1.	Тема 1.1. Техничко-тактическая подготовка баскетболиста (2 ч.)	2			
1.1.1.	1. Контроль за технико-тактической подготовкой.	2		(1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11)	Опрос.
1.2.	Тема 1.2. Основы спортивной тренировки в баскетболе (2 ч.)	2			
1.2.1.- 1.2.3.	1. Структура и содержание занятий. Решение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач в процессе спортивной тренировки.	2			
1.3.	Тема 1.3. Организация и проведение соревнований. Правила проведения соревнований (1 ч.)	1			
1.3.1.	1. Эволюция правил игры по баскетболу. Перспективы дальнейшего развития правил. 2. Официальные правила баскетбола.	1			
2.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (15 ч.)	15			

2.1	Тема 2.1.Общая физическая подготовка(9ч.)	9			
2.1.1.	ОФП 1. развитие быстроты.	3	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Опрос.
2.1.2.- 2.1.3.	ОФП 1. развитие гибкости.	4	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Опрос.
2.1.4.	Элементы акробатики и гимнастики (кувырки, выпады, шпагаты элементы стретчинга и т.д.).	2	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Опрос.
2.2.	Тема 2.2. СФП (4 ч).	4			
2.2.1.	СФП 1. развитие скоростных способностей.	2		(5, 8, 11)	Тестирование.
2.2.2.	1. развитие игровой ловкости.	2			
2.3.	Тема.2.3. Контроль за уровнем физической подготовленности (2 ч).	2			
2.3.1.	1. Тестирование уровня физической подготовки.	2		(5, 8, 11)	Тестирование.
3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (26ч).	26			
3.1	Тема 3.1. Изучение и совершенствование техники нападения (10 ч).	10			
	техника владения мячом		Спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные	(5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.

			щиты, кольца сетки, баскетбольные мячи, стойки, защитные очки (для обучения и совершенствования ведения без зрительного контроля)		
3.1.1.	1. ловля мяча двумя руками с полуотскока.	2		(5, 8, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.1.2.	1. передачи мяча в движении.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.1.3.	1. передачи с отскоком от площадки.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.1.4.	1. бросок мяча двумя руками от груди.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.1.5.	1. ведение мяча с изменением высоты отскока.	2			
3.2	Тема 3.2. Закрепление и совершенствование техники защиты (10 ч).	10		(1, 5, 8, 10, 11)	
3.2.1.	техника передвижений 1. бег	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.2.2.	1. остановки (после бега или перед изменением его	2			

	направления).				
3.2.3.	Техника противодействия и овладения мячом 1. выбивание мяча при ведении.	2			
3.2.4.- 3.2.5.	Техника противодействия и овладения мячом 1. перехват.	4			
4.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (20 ч).	20			
4.1	Тема 4.1.Закрепление и совершенствование тактики нападения (10 ч.)	10		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.1.1.	Командные действия стремительное нападение 1. раннее нападение.	2			Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.1.2.- 4.1.3	Командные действия позиционное нападение 1. нападение без центрального.	4			Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.1.4.- 4.1.5.	Командные действия специальное нападение 1. при вбрасывании мяча и спорном. 2. в концовке четверти, матча.	4			Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.2	Тема 4.2. Закрепление и совершенствование тактики защиты (10 ч.)	10		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.2.1.- 4.2.2.	Командные действия 1. система смешанной защиты.	4			Педагогический контроль, контрольные упражнения.

4.2.3.- 4.2.4.	Командные действия рассредоточенная защита 1. система личного прессинга.	4			Педагогический контроль, контрольные упражнения.
	Командные действия рассредоточенная защита 1. система зонного прессинга.	2			
5.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (3 ч).	3			
5.1	Тема 5.1.Оптимизация социально-психологического климата в команде (3 ч.)	3			
5.1.1.	Создание психологических ситуаций, оптимизирующих процесс физической и технико-тактической подготовки.	3	Магнитофон, музыка со звуками природы.	(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль.
6.	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (15 ч).	15		(1, 3, 11)	Экспертная оценка.
6.1	Тема 6.1. Двухсторонняя игра (4 ч) .	4			
6.1.1.	Учебные двухсторонние игры (5х5) (экспертная оценка технико-тактических действий).	2			
6.1.2.	Использование игровых упражнений баскетбола в усложненных условиях тренировочного процесса.(мячи, шоры, баскетбольные стойки и т.д.).	2			
6.2.	Тема 6.2. Соревновательная деятельность (4 ч).	4			
6.2.1.	Участие на внутрифакультетских спортивных праздниках и соревнованиях проводимых среди учебных групп.	2			
6.2.2.	Учебные двухсторонние игры смешанным составом (5х5) (экспертная оценка технико-тактических действий).	2			
6.3.	Тема 6.3. Практика судейства (5 ч).	5			
6.3.1.	Практика ведения протокола соревнований по баскетболу.	3			
6.3.2.	Практика судейства на учебно-тренировочных занятиях в качестве судьи в поле и секретаря.	2			
	Всего в седьмом семестре	84			Зачет

8 семестр					
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (5 ч).	5			
1.1.	Тема 1.1. Техничко-тактическая подготовка баскетболиста (2 ч).	2			
1.1.1.	2. Контроль за технико-тактической подготовкой	2		(1, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11)	Опрос.
1.2.	Тема 1.2. Основы спортивной тренировки в баскетболе (2 ч).	2			
1.2.1.	1. Понятие об основных педагогических принципах спортивной тренировки	2			
1.3.	Тема 1.3. Организация и проведение соревнований. Правила проведения соревнований (1 ч).	1			
1.3.1.	1. Методика судейства. Терминология и жестикация.	1			
2.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (15 ч.)	15			
2.1	Тема 2.1. Общая физическая подготовка (9 ч).	9			
2.1.1.	ОФП 2. развитие быстроты.	3	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(1, 5, 8, 11)	Опрос.
2.1.2.- 2.1.3.	ОФП 2. развитие гибкости.	4	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(1, 5, 8, 11)	Опрос.
2.1.4.	Элементы акробатики и гимнастики (кувырки, выпады, шпагаты элементы стретчинга и т.д.).	2	Спортивный зал, тренажёрный зал, скамейки, скакалки, разновысокие тумбы.	(5, 8, 11)	Опрос.
2.2.	Тема 2.2. СФП (4 ч).	4			

2.2.1.	СФП 2. развитие скоростных способностей.	2		(5, 8, 11)	Тестирование.
2.2.2.	1. развитие игровой ловкости.	2			
2.3.	Тема.2.3. Контроль за уровнем физической подготовленности (2 ч).	2			
2.3.1.	1. Тестирование уровня физической подготовки	2		(5, 8, 11)	Тестирование.
3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14ч).	14			
3.1	Тема 3.1. Изучение и совершенствование техники нападения (8ч)	8			
3.1.1.	техника владения мячом. 1. ловля мяча двумя руками с полуотскока.	2	Спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, кольца сетки, баскетбольные мячи, стойки, защитные очки (для обучения и совершенствования ведения без зрительного контроля)	(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.1.2.	1. передачи мяча в движении.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
3.1.3.	1. ведение мяча со сменой рук.	2			
3.1.4.	1. ведение мяча с изменением высоты отскока.	2			
3.2	Тема 3.2. Закрепление и совершенствование техники защиты (4 ч).	4		(1, 5, 8, 10, 11)	
3.2.1.	техника передвижений. 1. Бег.	2		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль,

					контрольные упражнения.
3.2.2.	Техника противодействия и овладения мячом 1. выбивание мяча при ведении.	2			
3.3.	Тема 3.3. Тестирование технической подготовленности (2 ч).	2			Тестирование.
3.3.1.	Тестирование технической подготовленности.	2			
4.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 ч).	14			
4.1	Тема 4.1. Закрепление и совершенствование тактики нападения (8 ч).	8		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.1.1.	Командные действия стремительное нападение 1. быстрый прорыв.	2			Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.1.2.	Командные действия позиционное нападение 1. нападение через центрального.	2			Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.1.3.- 4.1.4.	Командные действия специальное нападение 1. при вбрасывании мяча и спорном. 2. в концовке четверти, матча.	4			Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.2	Тема 4.2. Закрепление и совершенствование тактики защиты (6 ч.)	6		(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль, контрольные упражнения.
4.2.1.- 4.2.2.	Командные действия 1. система смешанной защиты.	4			Педагогический контроль, контрольные упражнения.

4.2.3.	Командные действия рассредоточенная защита 1. система зонного прессинга. 2. система смешанной защиты.	2			
5.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (3 ч).	3			
5.1	Тема. 5.1. Оптимизация социально-психологического климата в команде (3 ч).	3			
5.1.1.	Оптимизация процесса физического восстановления.	3	Магнитофон, музыка со звуками природы.	(1, 5, 8, 10, 11)	Педагогический контроль.
6.	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (15 ч).	15		(1, 3, 11)	Экспертная оценка.
6.1	Тема 6.1. Двухсторонняя игра (4 ч) .	4			
6.1.1.	Учебные двухсторонние игры (5х5) (экспертная оценка технико-тактических действий).	2			
6.1.2.	Использование игровых упражнений баскетбола в усложненных условиях тренировочного процесса (мячи, шоры, баскетбольные стойки и т.д.).	2			
6.2.	Тема 6.2. Соревновательная деятельность (4 ч).	4			
6.2.1.	Участие на внутрифакультетских спортивных праздниках и соревнованиях проводимых среди учебных групп	2			
6.2.2.	Учебные двухсторонние игры смешанным составом (5х5) (экспертная оценка технико-тактических действий).	2			
6.3.	Тема 6.3. Практика судейства (5 ч).	5			
6.3.1.	Практика судейства на учебно-тренировочных занятиях в качестве главного судьи.	3			
6.3.2.	Практика судейства на учебно-тренировочных занятиях в качестве судьи в поле и секретаря.	2			
	Всего в восьмом семестре	66			Зачет
	Итого по учебной дисциплине	714 часов			

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Власенко, Н. Э. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми раннего и старшего дошкольного возраста : 4–7 лет / Н. Э. Власенко. – 3-е изд. – Мозырь : Содействие, 2017. – 164 с.
2. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский – Москва: Гранд: Фаир-пресс, 2002. – 338с.
3. Гомельский, А.Я. Баскетбол/ А.Я. Гомельский – Москва: Гранд: Фаир, 1997. – 221 с.
4. Нестеровский, Д.И. Баскетбол/ Д.И. Нестеровский – Москва: Академия, 2004. – 335 с.
5. Официальные правила баскетбола 2018/ утверждены Центральным Бюро ФИБА.- Мис, Швейцария, 16 июня 2018 г. – 111 с.
6. Спортивные и подвижные игры и методика преподавания: в вопросах и ответах : учеб.-метод. пособие для студентов учреждений высш. образования / под ред. А. Г. Фурманова. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2018. – 184 с.
7. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. вузов. Доп. УМО [Текст] // под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2012. – 398 с.
8. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учебник для студентов высш. пед. заведений/ Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 520с.
9. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняк. – 2-е изд., стереотипное. – Москва: Академия, 2004. – 517с.
10. Физическая культура и здоровье: подвижные и спортивные игры : [волейбол, гандбол, баскетбол, футбол, настольный теннис] : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 478 с.
11. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

Дополнительная литература

1. Бондарь А.И. «Техника и координация движений в баскетболе» // Вопросы физического воспитания студентов ВУЗов.- Мн., 1993. –71 с.
2. Бондарь, А.И. Теоретико-методические основы повышения технического мастерства баскетболистов высокой квалификации: Автореф. дис. доктора пед. наук:13.00.04/А.И. Бондарь; Академия физ. воспит. и спорта Республики Беларусь - Минск, 1993. – 76 с.

3. Бурнашев, И.И. Педагогическая оценка эффективности средств и методов подготовки юных баскетболистов в специализированных классах общеобразовательной школы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ И.И. Бурнашев; Московский ордена Трудового Красного Знамени педагогический институт им. Н.К. Крупской - Москва, 1985. – 24 с.
4. Кераминас, С.А. Баскетбол/ С.А. Кераминас – Москва, 1988.
5. Кузин, В.В. Баскетбол/ В.В. Кузин, С.А. Полиевская. – Москва: Физкультура и спорт, 2002.- 13с. – (Спорт в рисунках).
6. Стонкус, С.С. Баскетбол/ С.С. Стонкус - Вильнюс, 1985.- 336с.
7. Стонкус, С.С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки баскетболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ С.С. Стонкус; Литовский гос. институт физ. культуры - Москва, 1987. – 46с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для диагностики сформированных компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки, контрольные тесты физической и технической подготовленности, и экспертная оценка технико-тактических действий.

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачета является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма, а так же соответствующую теоретическую подготовленность студентов;
- выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовленности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде сдачи зачета по темам учебной программы;
- практический раздел проводится в виде тестирования физической и двигательной подготовленности студентов.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе.

Требования по технико-тактической подготовленности

1. Выполнение объема тренировочной нагрузки предусмотренной программой.
2. Участие в 2-х соревнованиях в течение года (первенство факультета, БГПУ, первенство ВУЗов, первенство РБ по баскетболу).
3. Наличие положительной динамики спортивного результата на протяжении прохождения всего курса обучения.
4. Выполнение разрядных требований по баскетболу, предусмотренных учебным планом.
5. Зачет по теоретической подготовке.
6. Ежегодно выполнять контрольные нормативы по общей и специальной технико-тактической подготовке.

Контрольные нормативы по общей и специальной технико-тактической подготовке, в баллах:

Баллы	Оценка за выполнение технических действий	Оценка игры в нападении	Оценка игры в защите
1	Выставляется за неправильное ведение (двойное ведение), неточные передачи и нерезультативные броски по кольцу	За невыполнение ни одного тактического действия	За правильное выполнение защитной стойки
2	За неправильное выполнение технических действий (пробежка, неправильное ведение, за грубый и умышленный фол)	За умение ставить заслоны, применение различных видов передач, соответствующих игровой ситуации	За правильное передвижение в защитной стойке
3	За выполнение технических действий (ловли, передач мяча, бросков с места и в движении), но с грубыми ошибками	За умение освободиться от опеки защитника с помощью обманных действий, применение ведения мяча при обыгрывании	За умение опекать нападающего с мячом
4	То же (см. 3), но с ошибками	За умение правильно выбирать позицию на площадке без мяча, бросать мяч в движении и прыжке в соответствии с игровой ситуацией	За знание правил построения личной защиты, умение опекать нападающего, взаимодействовать с партнерами по команде
5	То же (см. 3), но с незначительными ошибками	За наличие устойчивого навыка индивидуальных тактико-технических действий в различных их сочетаниях	За знание правил построения личной защиты, умение осуществлять опеку нападающего по заданию преподавателя (по одной из трёх систем защиты)
6	То же (см. 3), но без ошибок	За применение групповых взаимодействий с целью рационального ведения игры в нападении	То же (см. 5), с дополнением смешанной системы защиты
7	Количество попаданий с игры – не менее 50%. Сделать 4-5 результативных передач партнёру	За применение командных взаимодействий с целью рационального ведения игры в нападении	За знание построения концентрированной (личной, зонной и смешанной) и рассредоточенной (личного и зонного прессинга) систем защиты, умение опекать нападающего и взаимодействовать с партнёрами
8	За устойчивые навыки выполнения точных и своевременных передач,	За владение техникой быстрого перехода от позиционного нападения к быстрому	За умение переходить от различных систем зонной защиты к прессингу, отбор мяча и переход в контратаку

	выхода на свободное место для получения паса и атаки кольца	прорыву	
9	За устойчивые навыки выполнения точных и своевременных передач, а также передвижений в защите и нападении	За умение в игре позиционном нападении взаимодействовать с одним и двумя центровыми. Уметь правильно выполнять заслоны и переключения	За умение разрушать тактические ходы и комбинации, опережать атаку противника. Знать и применять все виды зонной защиты
10	За умение применять различные технико-тактические действия, соответствующие игровой ситуации	За умение быстро ориентироваться в игровой ситуации. Знать и уметь применять позиционное нападение и быстрый прорыв 2, 3 и 5 игроков.	За выполнение всех видов защиты (зонная, прессинг, зонный прессинг, смешанная). Уметь разрушать тактические действия противника, организовывая быстрый прорыв своей команды.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Количество часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка.	40
Тема 1.1. История развития баскетбола.	6
Тема 1.2. Гигиена и врачебный контроль.	4
Тема 1.3. Техничко-тактическая подготовка баскетболиста.	10
Тема 1.4. Основы спортивной тренировка в баскетболе.	10
Тема 1.5. Организация и проведение соревнований. Правила проведения соревнований.	10
РАЗДЕЛ 2. Физическая подготовка.	204
Тема 2.1. Общая физическая подготовка.	80
Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.	100
Тема 2.3. Контроль за уровнем физической подготовленности.	24
Раздел 3. Техническая подготовка	194
Тема 3.1. Изучение и совершенствование техники нападения.	104
Тема 3.2. Закрепление и совершенствование техники защиты	76
Тема 3.3. Тестирование технической подготовленности.	10
РАЗДЕЛ 4. Тактическая подготовка.	144
Тема 4.1. Закрепление и совершенствование тактики нападения.	78
Тема 4.2. Закрепление и совершенствование тактики защиты.	66
Раздел 5. Психологическая подготовка.	24
Тема 5.1. Оптимизация социально-психологического климата в команде.	24
Раздел 6. Интегральная подготовка.	112
Тема 6.1. Двухсторонняя игра.	48
Тема 6.2. Соревновательная деятельность.	30
Тема 6.3. Практика судейства.	34
ИТОГО	714

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Спортивные и подвижные игры и методика преподавания	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	Наряду с практическим преподнесением материала по дисциплине ПСМ (баскетбол) кафедра спортивно-педагогических дисциплин предлагает: добавить основные принципы обучения спортивной тренировки в учебном и предсоревновательном периоде	Протокол №12 от 23.06.2020