

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ребковец Ольга Александровна

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Должность: И.о. ректора

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

Дата подписания: 10.11.2025 22:17:16

высшего образования

Уникальный программный ключ:

«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

e789ec8739030382afc5ebff702928adfa5cb

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (КУРСА, МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.02.04 «Баскетбол»

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: «Геотермальная энергетика»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Курс 1-4 **Модуль** 1-G

Зачет с оценкой: 4,8,С,G модуль

Петропавловск-Камчатский 2025 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2018 № 144.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины: является формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код компетенции	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции
УК-7	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.
УК-7	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.
УК-7	УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.

4. Содержание дисциплины

МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

Тема 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в баскетболе. Упражнения для подготовительной части занятия. Типичные ошибки при обучении общеподготовительным и специальным упражнениям и методы их исправления.

Тема 2. Стойка баскетболиста и передвижение без мяча. Стойка баскетболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у кольца.

Тема 3. Ведение мяча одной рукой. Стандартное ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча на месте с поворотом вправо и влево. Ведение мяча вперед. Ведение мяча вправо и влево. Ведение мяча спиной вперед. Ведение мяча бегом вперед. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ведение мяча с остановкой прыжком. Ведение мяча и остановка в два шага.

Тема 4. Ловля и передача мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча одной рукой снизу на месте. Передача мяча одной рукой с отскоком от площадки на месте. Ловля одной рукой.

Тема 5. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе

Обучение правильной стойке нападающего (стойка готовности (основная) и стойка игрока, владеющего мячом); обучение технике передвижения нападающего: ходьба с мячом; бег лицом и спиной вперёд; остановки двумя шагами и прыжком; повороты на месте вперёд и назад, поворот в движении.

Тема 6. Ловля и передача мяча в движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля двумя руками. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево. Передача мяча одной рукой от плеча в движении приставным шагом вправо и влево. Передача мяча одной рукой снизу в движении приставным шагом вправо и влево. Передача мяча одной рукой с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой от плеча в движении приставным шагом вправо и влево. Передача мяча одной рукой снизу в движении приставным шагом вправо и влево.

Тема 6. Броски в кольцо. Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места, располагаясь справа и слева от кольца с дистанции 1,5 метра. Бросок в кольцо двумя руками над головой с места, располагаясь, справа и слева от кольца с дистанции 1,5 метра. Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места, располагаясь по центру с дистанции 1,5 метра. Бросок в кольцо двумя руками над головой с места, располагаясь по центру с дистанции 1,5 метра. Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места с линии штрафного броска. Бросок в кольцо двумя руками над головой с места с линии штрафного броска. Бросок мяча после остановки прыжком. Бросок мяча после остановки в два шага. Бросок мяча после ведения и двух шагов. Быстрый прорыв. Длительный розыгрыш. Зонная защита. Персональная защита.

Тема 7. Ведение мяча с максимальной скоростью. Ведение мяча с максимальной скоростью, по прямой. Ведение мяча вправо и влево с максимальной скоростью. Ведение мяча спиной вперед с максимальной скоростью. Ведение мяча с максимальной скоростью с обеганием препятствий. Ведение мяча с максимальной скоростью и последующей остановкой прыжком. Ведение мяча с максимальной скоростью с последующей остановкой в два шага.

Тема 8. Ловля и передача мяча на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ловля двумя руками. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча одной рукой снизу на месте. Передача мяча одной рукой с отскоком от площадки на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ловля одной рукой. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки на месте. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой снизу на месте. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой с отскоком от площадки на месте. Ловля одной рукой.

Тема 9. Ловля и передача мяча в движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля двумя руками. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля двумя руками. Передача мяча одной рукой от плеча в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля двумя руками. Передача мяча одной рукой снизу в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля двумя руками. Передача мяча одной рукой с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля двумя руками. Передача мяча одной рукой от груди в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой от плеча в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой снизу в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой.

Тема 10. Броски в кольцо. Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места. С линии штрафного броска. Бросок в кольцо двумя руками над головой с места. С линии штрафного броска. Бросок мяча после остановки прыжком. Бросок мяча после остановки в два шага. Бросок мяча после ведения и двух шагов. Бросок мяча в полете. С разворота, из положения спиной к кольцу в положение лицом к кольцу. Бросок мяча в полете лицом к кольцу. После ведения бегом, выполнения двух шагов, прыжка.

Тема 11. Тактика в нападении. «Быстрый прорыв» (в том числе сверхбыстрый прорыв). «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками. Длительный контроль мяча «Восьмерка». Игра в баскетбол

Тема 12. Совершенствование тактики в защите. Зонная защита 2\3. Зонная защита 2\1\2. Зонная защита 3\2. Игра в баскетбол.

Тема 13. Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места и в движении

Способы броска с места, вынос мяча для броска, работа кисти и пальцев рук. Ведение по кругу. Ведение с изменением направления. Ведение шагом, бегом по прямой. Ведение с изменением скорости. Ведение с изменением направления. Ведение с изменением высоты отскока. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Тема 14. Сбалансированные защитные действия на сокращенных дистанциях

Обучение технике защитной стойки и передвижений, активным приемам противодействия и овладения мячом. Вырывание мяча после освоения держания и ловли мяча, выбивание мяча после освоения ловли, передач и ведения, накрывание и отбивание мяча после освоения бросков, взятию отскока на своем щите после освоения бросков и добивания.

Комбинации игры. Игровые взаимодействия без продвижения к кольцу. Игровые взаимодействия с продвижением к кольцу. Игра в баскетбол. Комбинации игры в защите. Игровые взаимодействия в ответ на атаку без продвижения к кольцу. Игровые взаимодействия в ответ на атаку с продвижением к кольцу. Игра в баскетбол. Атака. Атака на последних секундах.

5. Тематическое планирование

1 курс

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Общеподготовительные и специальные упражнения	6
2	Стойка баскетболиста и передвижение без мяча.	4
3	Ведение мяча	4
4	Ловля и передача мяча на месте	4
5	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	4
6	Ловля и передача мяча в движении.	4
Самостоятельная работа		
1	Общеподготовительные и специальные упражнения	4
2	Стойка баскетболиста и передвижение без мяча.	4
3	Ведение мяча	4
4	Ловля и передача мяча на месте	4
5	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	4

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Ловля и передача мяча в движении	4
2	Броски в кольцо	6
3	Тактика в нападении	4
4	Тактика в защите	4
5	Ведение мяча с максимальной скоростью	4

6	Учебная игра.	4
	Самостоятельная работа	
1	Ловля и передача мяча в движении	4
2	Броски в кольцо	4
3	Тактика в нападении	4
4	Тактика в защите	4
5	Ведение мяча с максимальной скоростью	4

2 курс

№	Тема	Кол-во часов
	Практические занятия (семинары)	
1	Ведение мяча с максимальной скоростью	4
2	Ловля и передача мяча на месте	4
3	Ловля и передача мяча в движении	4
4	Броски в кольцо	4
5	Тактика в нападении	4
	Самостоятельная работа	
1	Ведение мяча с максимальной скоростью	4
2	Ловля и передача мяча на месте	4
3	Ловля и передача мяча в движении	4
4	Броски в кольцо	4
5	Тактика в нападении	4

№	Тема	Кол-во часов
	Практические занятия (семинары)	
1	Тактика в защите	4
2	Комбинации игры в нападении	4
3	Комбинации игры в защите	4
4	Атака	4
5	Учебная игра.	4
	Самостоятельная работа	
1	Тактика в защите	4
2	Комбинации игры в нападении	4
3	Комбинации игры в защите	4
4	Атака	4
5	Учебная игра.	4

3 курс

№	Тема	Кол-во часов
	Практические занятия (семинары)	
1	Атака 5 в 4.	4
2	Атака 4 в 3.	4
3	Атака 3 в 2.	4
4	Атака 2 в 2.	4
5	Атака 2 в 3.	4
	Самостоятельная работа	
1	Атака 5 в 4.	4
2	Атака 4 в 3.	4
3	Атака 3 в 2.	4
4	Атака 2 в 2.	4
5	Атака 2 в 3.	4

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Атака 4 в 5	4
2	Атака 5 в 5.	4
3	Атака после штрафного броска	4
4	Атака на последних секундах	4
5	Учебная игра.	4
Самостоятельная работа		
1	Атака 4 в 5	4
2	Атака 5 в 5.	4
3	Атака после штрафного броска	4
4	Атака на последних секундах	4
5	Учебная игра.	4

4 курс

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Комбинации игры в нападении	4
2	Комбинации игры в защите	4
3	Игра по правилам	4
4	Совершенствование тактики в защите	4
5	Учебная игра.	4
Самостоятельная работа		
1	Комбинации игры в нападении	
2	Комбинации игры в защите	
3	Игра по правилам	
4	Совершенствование тактики в защите	
5	Учебная игра.	

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Комбинации игры в нападении	4
2	Комбинации игры в защите	4
3	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места и в движении	4
4	Сбалансированные защитные действия на сокращенных дистанциях	4
5	Игра по правилам	4
Самостоятельная работа		
1	Комбинации игры в нападении	4
2	Комбинации игры в защите	4
3	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места и в движении	4
4	Сбалансированные защитные действия на сокращенных дистанциях	4

8. Перечень вопросов на зачет

8.1 Практическая часть: сдача контрольных нормативов по модулю.

8.2 Теоретическая часть:

1. Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе.
2. Стойка баскетболиста и передвижение без мяча.
3. Ведение мяча одной рукой.
4. Ловля и передача мяча на месте.
5. Ловля и передача мяча в движении.
6. Броски в кольцо.
7. Ведение мяча с максимальной скоростью.
8. Ловля и передача мяча на месте.
9. Ловля и передача мяча в движении.
10. Броски в кольцо.
11. Тактика в нападении.
12. Совершенствование тактики в защите.
13. Комбинации игры.

Практическая часть: сдача контрольных нормативов по модулю.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

9.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497025>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8.
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629>

9.2. Дополнительная учебная литература

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895
2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985

9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. Сайт библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgpu.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>.

10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Зачет
			Критерии оценивания
Высокий	зачтено		Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Применение умений и навыков, уверенное.
Базовый	зачтено		Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.
Пороговый	зачтено		Продемонстрированы не достаточные знания программного материала. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.
Компетенции не сформированы	не зачтено		Дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа (выполнения практического задания).

11. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.