

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Утверждено:
на заседании кафедры
протокол № 27 от «27» августа 2021 г.
Зав. кафедрой _____ / С.Т. Аслаев

Согласовано:
Председатель УМК филологического факультета
к.ф.н, доцент _____ / Григорьева Т.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Ф.ДВ.01.02 Спортивные секции. Баскетбол.



дисциплина по выбору

программа бакалавриата

Направление подготовки
45.03.01. Филология

Направленность (профиль) подготовки
Прикладная филология (русский, английский, болгарский языки)

Квалификация
Бакалавр

| | |
|---|--|
| Разработчики (составители) <u>Ст. преподаватель</u> <u>Доцент</u> |  / <u>Буранбаев Р.А.</u> |
| |  / <u>Матвеев С.С.</u> (подпись, Фамилия И.О.) |

Для приема 2021 г.

Уфа 2021 г

Составитель / составители: Ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; Ст. преподаватель Баунов А.А.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания протокол от «27» августа 2021 г. №27

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ С.Т. Аслаев

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ С.Т. Аслаев

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ С.Т. Аслаев

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ С.Т. Аслаев

Список документов и материалов

| | |
|--|-------|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы | 5 |
| 3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся) | 18-35 |
| 4. Фонд оценочных средств по дисциплине | 7 |
| 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания | 7 |
| 4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций | 9 |
| 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | 15 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 15 |
| 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины | 16 |
| 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине | 17 |

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

| Результаты обучения | Формируемая компетенция (с указанием кода) | Примечание |
|---------------------|---|---|
| Знания | <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; - опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни. | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8). |
| Умения | <ul style="list-style-type: none"> - использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; - использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни. | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8). |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Владения (навыки/ опыт деятельности)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально–культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни; - практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни; - практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни. | <p>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).</p> | |
|---|--|--|--|

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Ф.ДВ.01.02 «*Спортивные секции. Баскетбол*» относится к дисциплине по выбору.

Дисциплина изучается на 1-3 курсе(ах) в 1-6 семестре(ах).

Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь дисциплины с другими частями ОП ВО осуществляется посредством взаимообусловленности со следующими дисциплинами (модулями):

- Б1.Б.20 «*Физическая культура и спорт*», Б1.Ф.ДВ.01 «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» Б1.Ф.ДВ.01.01 «*Общая физическая подготовка*».

Формирование физической культуры личности. Достижение поставленной цели, предусматривает решение в различных формах воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач на всех курсах обучения в университете в соответствии с требованиями высшего профессионального образования, с учетом материальной базы и местных климатических условий.

Эти дисциплины направлены на формирование компетенции ОК-8.

3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция : ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| Этап (уровень) освоения компетенции и | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций) | Критерии оценивания результатов обучения | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| | | Не зачтено | Зачтено |
| Первый этап (уровень) | Знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; - опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни. | Не знает или имеет фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания. | В целом сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания. |
| Второй этап (уровень) | Уметь: - использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; | Не умеет или не способен подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. | Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. |

| | | | |
|-----------------------|--|--|---|
| | - использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни. | | |
| Третий этап (уровень) | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни; - практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни; - практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни. | Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

| Этапы освоения | Результаты обучения | Компетенция | Оценочные средства |
|--------------------|--|--|--|
| 1-й этап Знания | 1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы. |
| | 2. принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; | ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы. |
| | 2. опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни. | ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы. |
| 2-й этап Умения | 1. использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; | ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Контрольные нормативы, реферат. |
| | 2. использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни | ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Контрольные нормативы, реферат. |
| | 3. использовать профессиональной деятельности в и | ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Контрольные нормативы, реферат. |

| | | | |
|------------------------------|--|--|---------------------------------|
| | повседневной жизни международного опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни. | культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| 3-й этап Владеть навыками | 1. системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально–культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни. | ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Контрольные нормативы, реферат. |
| | 2. практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни. | ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Контрольные нормативы, реферат. |
| | 3. практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни. | ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Контрольные нормативы, реферат. |

Вопросы для индивидуального и группового опроса

1. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол.
2. Методы организации занимающихся.
3. Классификация техники игры.
4. Последовательность обучения технике игры.
5. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижению нападающего.
6. Анализ техники и методика обучения ловле мяча.
7. Анализ техники и методика обучения остановке с мячом прыжком и двумя шагами.
8. Анализ техники и методика обучения поворотам с мячом на месте.

9. Анализ техники и методика обучения передачам мяча на месте.
10. Анализ техники и методика обучения передачам мяча в движении.
11. Анализ техники и методика обучения ведению мяча на месте.
12. Анализ техники и методика обучения ведению мяча в движении.
13. Анализ техники и методика обучения броску мяча с места одной рукой сверху.
14. Анализ техники и методика обучения броску в движении после двух шагов.
15. Анализ техники и методика обучения штрафному броску.
16. Анализ техники и методика обучения броску в прыжке.
17. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижениям защитника.
18. Анализ техники и методика обучения вырыванию мяча.
19. Анализ техники и методика обучения выбиванию мяча.
20. Анализ техники и методика обучения накрыванию мяча.

Критерии и методика оценивания:

Устный индивидуальный опрос проводится с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации.

Студент излагает содержание вопроса изученной темы.

Критерии и методика оценивания:

- зачтено выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.

- не зачтено выставляется студенту, если при ответе на вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

Критерии и методика оценивания:

Устный групповой опрос проводится с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации.

Критерии и методика оценивания:

- зачтено выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.

- не зачтено выставляется студенту, если при ответе на вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

Примерный перечень тем рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Классификация техники игры.
2. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол.
3. Последовательность обучения технике игры.
4. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижению нападающего.
5. Анализ техники и методика обучения ловле мяча.
6. Анализ техники и методика обучения остановке с мячом прыжком и двумя шагами.
7. Анализ техники и методика обучения поворотам с мячом на месте.
8. Анализ техники и методика обучения передачам мяча на месте.
9. Анализ техники и методика обучения передачам мяча в движении.
10. Анализ техники и методика обучения ведению мяча на месте.
11. Анализ техники и методика обучения ведению мяча в движении.
12. Анализ техники и методика обучения броску мяча с места одной рукой сверху.
13. Анализ техники и методика обучения броску в движении после двух шагов.
14. Анализ техники и методика обучения штрафному броску.
15. Анализ техники и методика обучения броску в прыжке.
16. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижениям защитника.
17. Анализ техники и методика обучения вырыванию мяча.
18. Анализ техники и методика обучения выбиванию мяча.
19. Анализ техники и методика обучения накрыванию мяча.
20. Размеры площадки и оборудования.
21. Игровое время, ничейный счёт и дополнительные периоды.
22. Затребованный тайм-аут, продолжительность, количество, когда предоставляется. Персональный фол (определение, количество). Командные фолы (определение, количество). Неспортивный фол (определение, наказание).
23. Обоюдный фол (определение, продолжение игры). Дисквалифицирующий фол. Технический фол (определение, наказание).
24. Правила пробития штрафных бросков.
25. Обязанности судьи в поле. Обязанности секретаря.

Критерии и методика оценивания:

- студенту засчитывается реферат, если студент полностью раскрыл тему реферата, даны развернутые ответы на все пункты содержания реферата, продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок; Заключение (выводы) раскрывают суть исследования. Список литературы не менее 15 современных источников. Уникальность при проверке на антиплагиат не менее 65 %

- студенту не засчитывается реферат, если студент не полностью раскрыл тему реферата, не даны развернутые ответы на большинство пунктов содержания реферата, не продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена с неточностями и ошибками; Заключение (выводы) не раскрывают суть исследования. Список литературы менее 15 современных источников. Уникальность при проверке на антиплагиат менее 65 %

Контрольные нормативы

Контрольные тесты оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений.

Мужчины

Контрольные нормативы по выбору

| № п/п | Упражнения | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-------|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Бег 1000 м (мин, с) | 3.25 | 3.35 | 3.45 | 3.55 | 4.04 |
| 2 | Бег 100 м (мин, с) | 14.20 | 15.20 | 16.20 | 17.10 | 17.50 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега (см) | 480 | 460 | 435 | 410 | 390 |

Женщины

Контрольные нормативы по выбору

| № п/п | Упражнения | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-------|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Бег 1000 м (мин, с) | 4.25 | 4.35 | 4.45 | 4.55 | 5.05 |
| 2 | Бег 100 м (мин, с) | 16.20 | 17.10 | 17.50 | 18.00 | 18.10 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега (см) | 365 | 350 | 325 | 300 | 280 |

Тесты рубежного контроля для оценки физической подготовленности студентов
основного отделения по модулю баскетбол

Мужчины

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек. | 7.8 | 8.0 | 8.2 | 8.4 | 8.6 |

Женщины

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|-----------------|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек. | 8.3 | 8.6 | 8.9 | 9.1 | 9.4 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|

Средняя оценка тестов общефизической и профессионально-прикладной физической подготовленности

| | | | |
|---|-------------------|--------|---------|
| Оценка тестов общей физической, спортивно – технической и профессионально прикладной подготовленности | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Средняя оценка тестов в очках | 2.0 | 3.0 | 3.5 |

Критерии и методика оценивания:

Условием зачета является выполнение тестов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже чем на «удовлетворительно», оценка результатов учебно-тренировочных занятий определяется по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. - Москва : Советский спорт, 2009. - 168 с. - ISBN 978-5-9718-0380-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476> (03.12.2018).

2. Демидкина, И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / И.А. Демидкина ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. - 158 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9585-0573-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256101> (03.12.2018).

3. Козин, В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов : учебное пособие / В.В. Козин, А.А. Гераськин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 139 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336076> (03.12.2018).

Дополнительная литература:

1. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва : Владос, 2018. - 168 с. : ил. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099> (03.12.2018).

2. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946> (03.12.2018).

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту — <http://lib.sportedu.ru/>
2. ЭБС «Знаниум». — <http://znaniium.com/bookread.php/>
3. Электронные учебники по физической культуре. — <http://zolkina.gym5cheb.ru/p22aa1.html/>
4. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия"— <http://www.infosport.ru/>
5. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах — <http://www.libsport.ru/>
6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" — <http://www.teoriya.ru/journals/>
7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" — <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
8. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» входит перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам педагогики и психологии. В журнале публикуются оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания носящие как экспериментальный, так и теоретический характер. — <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения |
|---|-----------------------------|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
| <i>Спортивный комплекс</i> | <i>Практические занятия</i> | |
| Игровой зал | | Футбольные ворота для мини-футбола, баскетбольные кольца, сетка для волейбола; ,сетка для тенниса, (мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные). |
| Игровой зал (корпус И) | | Баскетбольные кольца ,сетка для волейбола. |
| Зал единоборств (корпус И) | | Борцовский ковер, гимнастические маты. |
| Зал бокса | | Ринг, боксерские груши. |
| Зал кикбоксинга | | Боксерские груши, борцовский ковер, гимнастические маты. |
| Тренажерный зал | | Тренажеры для различных групп мышц, грифы, т/а блины. |
| Льжная база | | Беговые лыжи, столы для настольного тенниса, учебные парты для учебных занятий. |
| Открытая площадка для игры в мини-футбол | | Футбольные ворота для мини-футбола. |
| Парковая зона | | Беговые дорожки с разметками. |
| <i>Кабинеты</i> | | |
| Тренерская бокса | | Стол, стеллажи для инвентаря, шкафы. |
| Тренерская команды по волейболу | | Шкафы. |
| Тренерская команды по баскетболу | | Шкафы. |
| Тренерская кикбоксинга | | Стол, стеллажи для инвентаря, шкафы. |
| Раздевалка для команды по волейболу | | Шкафы. |
| Раздевалка для команды по баскетболу | | Шкафы. |
| Душевые кабины | | Шкафы. |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 1 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; доцент Матвеев С.С.

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 72 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36,2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 36 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 35,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 1 семестр

| № п/п | Тема и содержание | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) | | | | Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка) | Задания по самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|----------|--|---|--------|----|----|--|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Раздел 1: Теоретическая подготовка. | | | | | | | |
| 2. | 1.1. Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач баскетболистов. | | 4 | | 4 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
| 3. | 1.2. Общая характеристика игровой деятельности. | | 4 | | 4 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|--|---|---|
| | | | | | | | по баскетболу. | |
| 4. | Раздел 2: Методика начального обучения технико-тактическим действиям. | | | | | | | |
| 5. | 2.1 Методика обучения техники перемещения. | | 6 | | 6 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
| 6. | 2.2 Методика обучения техники бегового шага. | | 6 | | 6 | Основная: 1-3 | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
| 7. | 2.3 Методика обучения техники бега при ускорениях. | | 4 | | 4 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|----|--|----|--------------|---|---|
| | | | | | | | и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | |
| 8. | 2.4 Методика обучения техники бега по дугам. | | 6 | | 6 | Основная:1-3 | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Индивидуальный, групповой опрос, реферат. |
| 9. | 2.5 Методика обучения прыжков с места. | | 6 | | 6 | Основная:1-3 | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 36 | | 36 | | | |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 2 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; доцент Матвеев С.С.

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 64 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 48,2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 48 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 15,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 2 семестр

| № п/п | Тема и содержание | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) | | | | Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка) | Задания по самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|----------|---------------------------------------|---|--------|----|----|--|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | 2.6 Методика обучения владения мячом. | | 6 | | 4 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | 2.7 Методика обучения ловли мяча. | | 6 | | | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 3. | 2.8 Методика обучения бросков. | | 6 | | 4 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|---|--|---|---------------------------------------|---|---------------------------------|
| | | | | | | | соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | |
| 4. | 2.9 Методика обучения передач. | | 6 | | | Основная:1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 5. | 2.10 Методика обучения ведения мяча. | | 6 | | 4 | Основная:1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 6. | 2.11 Методика обучения выбивания. | | 6 | | | Основная:1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|--|----|--|----|---------------|---|---------------------------------|
| | | | | | | | иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | |
| 7. | 2.12 Методика обучения вырывания. | | 6 | | 4 | Основная:1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 8. | 2.13 Методика обучения перехватов. | | 6 | | | Основная:1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 48 | | 16 | | | |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 3 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; доцент Матвеев С.С.

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36,2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 36 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 17,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 3 семестр

| № п/п | Тема и содержание | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) | | | | Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка) | Задания по самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|----------|--|--|--------|----|----|--|---|---|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | 2.14 Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование. | | 10 | | 6 | Основная:1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | 2.15 Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование. | | 10 | | 6 | Основная:1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 3. | 2.16 Двусторонняя учебная игра. | | 8 | | 4 | Основная:1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|----|--|---|---------------------------------------|
| | | | | | | | соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | |
| 4. | 2.17 Личная и зонная защита. Противодействия защите. | | 8 | | 2 | Основная: 1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 36 | | 18 | | | |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 4 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; доцент Матвеев С.С.

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 36 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 32 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 32 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 4 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 4 семестр

| № п/п | Тема и содержание | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) | | | | Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка) | Задания по самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|----------|--------------------------------------|---|--------|----|----|---|--|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | 2.18 Игровая подготовка. | | 16 | | 2 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | 2.19 Соревновательная подготовка. | | 16 | | 2 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 32 | | 4 | | | |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 5 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; доцент Матвеев С.С.

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 54 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 36 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 36 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 18 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 5 семестр

| № п/п | Тема и содержание | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) | | | | Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка) | Задания по самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|----------|--|---|--------|----|----|--|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | 2.20 Тренировочные занятия. | | 18 | | 10 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 2. | 2.21 Тренировочные упражнения с мячом. | | 18 | | 8 | Основная: 1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 36 | | 18 | | | |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Спортивные секции. Баскетбол на 6 семестр

очная

форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены

Практические занятия: ст. преподаватель Буранбаев Р.А.; доцент Матвеев С.С.

| Вид работы | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов) | 48 |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: | 32,2 |
| лекций | |
| практических/ семинарских | 32 |
| лабораторных | |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 0,2 |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 15,8 |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль) | |

Форма(ы) контроля:

зачет 6 семестр

| № п/п | Тема и содержание | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) | | | | Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка) | Задания по самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|----------|--|---|--------|----|----|--|---|--|
| | | ЛК | ПР/СЕМ | ЛР | СР | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Раздел 3. Физическая подготовка | | | | | | | |
| 2. | 3.1 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. | | 10 | | 8 | Основная:1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| 3. | 3.2 Упражнения для развития общих физических качеств. | | 10 | | 4 | Основная:1-3; дополнительная: 1,3. | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|----|---------------|---|---------------------------------|
| 4. | 3.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. | | 12 | | 4 | Основная:1-3; | Самостоятельное изучение литературы по баскетболу, анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу. | Реферат, контрольные нормативы. |
| | Всего часов: | | 32 | | 16 | | | |