Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра теории и методики физической культуры

М.М. Пимкин

БАСКЕТБОЛ

Методические рекомендации

для студентов очной формы обучения

по специальностям

49.02.01 – физическая культура

Екатеринбург

2016

Рецензенты:

Допущено к изданию решением методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № от 2016

Ерыкалов В.В., Омельков А.В. Лёгкая атлетика Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» - Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2016. – 17 с.

© Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» 2016.
© Ерыкалов В.В., Омельков А.В., 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение ……4

Примерная программа учебной дисциплины ……..7

Краткий курс лекций ……10

Примерные практические занятия ……..13

Требования к зачету…….15

Темы рефератов и курсовых работ……..15

Вопросы к зачету…….16

Список рекомендуемой литературы……..17

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Занятия баскетболом благоприятнейшим образом влияют на укрепление организма человека – закаливание, оздоровление, развитие физических качеств, развитие всех систем и органов человека. Игровой вид спорта может использоваться как для повышения уровня тренированности организма человека, так и с целью активного отдыха. Привлекает доступность занятий баскетболом всех слоев населения.

Программа построена с учетом овладения студентами методики воспитания физических качеств человека. Владения видами подготовки (тактической, технической, физической). Управления закономерностями построения тренировочного процесса. Знаниями планирования и контроля. Организации судейства соревнований. Основами техники безопасности.

Целью курса является изучение студентами истории, теории и методики преподавания баскетбола, овладение техникой и тактикой элементов игры в баскетбол, повышение и поддержания уровня спортивной работоспособности, приобретение профессиональных знаний, умений и навыков для педагогической, организованной и физкультурно-оздоровительной работы по баскетболу в общеобразовательной школе, учебных заведениях профтехобразования, группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах ДЮСШ, коллективных физической культуры, по месту жительства с различным контингентом занимающихся.

Задачи:

1.Формирование профессионально – педагогических навыков;

2.Изучение методических приемов обучения способам передачи, ловли, ведения мяча и исправление ошибок, организации и проведению занятий в группах физкультурно-оздоровительной направленности.

3.Способствовать приобретению знаний и практического опыта, необходимого для самостоятельного проведения занятий по баскетболу.

4. Совершенствовать двигательные качества и содействовать повышению возможностей функциональных систем организма, влияющих на выполнение двигательной деятельности.

5. Способствовать углублённому изучению правил, необходимых для осуществления судейства игры.

6. Развивать у студентов способности к действиям, необходимые в баскетболе и в повседневной практической деятельности.

7. Формировать у студентов умения экономно и целесообразно выполнять двигательные действия в игре.

8. Способствовать приобретению тактических умений в практической деятельности. Развивать умения перестраивать тактическую схему игры.

7. Способствовать воспитанию моральных и волевых качеств.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС):

Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно - коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно -

	тренировочного процесса и организации физкультурно - спортивных мероприятий и занятий
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся
ПК 2.1.	Определять цели, задачи и планировать физкультурно - спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения
ПК 2.2.	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно - спортивной деятельности
ПК 2.3.	Организовывать и проводить физкультурно - спортивные мероприятия и занятия
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно - спортивных мероприятий и занятий
ПК 2.5.	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом
ПК 2.6.	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно - финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно - спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

К концу изучения данного курса у студентов должныбыть сформированы профессиональные навыки и умения, необходимые будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Студент должен знать:

- Содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по баскетболу и воспитательной работы в коллективе занимающихся;

- Основы теории и методики обучения элементам баскетбола;
- Историю, теорию и методику баскетбола;

– Приемы общения с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе;

– Технику безопасности при занятиях баскетболом;

– Правила соревнований.

– Характеристику техники и тактики защиты и нападения в баскетболе;

– Методику обучения техническим приёмам в защите и в нападении;

– Методику обучения тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным) в защите и нападении;

– Правила игры, оформление протокола.

Студент должен уметь:

– Планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся;

– Организовывать и проводить занятия по баскетболу с различными контингентами занимающихся от новичков до квалифицированных спортсменов и физкультурников;

– Применять на занятиях по баскетболу средства и методы, адекватные поставленным задачам;

– Оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки;

– Определять причины типичных ошибок и их следствий у лиц, занимающихся баскетболом, определять приемы и средства к их устранению, создавать условия самоанализа и самосовершенствования;

– Владеть практикой судейства соревнований:

– - осуществлять качественно и беспристрастно судейство игр по баскетболу;

- - выполнять функции любого из судей в баскетболе;
- - Подобрать тактическую схему в различных игровых ситуациях;
- - Выполнять технические приёмы в защите и нападении.

Дисциплина «Баскетбол» для специальности 49.02.01 относится к профессиональной подготовке и является частью профессионального модуля ПМ.0.2 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп» (МДК.02.01«Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой спортивной тренировки»).

Дисциплина «Баскетбол» для специальности 49.02.02 относится к профессиональной подготовке и является частью профессионального модуля ПМ.01 «Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья» (МДК 01.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья).

Занятия проводятся в практической форме, а также в форме лекционных занятий и предполагают самостоятельную работу учащихся. Дисциплина «баскетбол» изучается на втором курсе. Максимальная учебная нагрузка составляет 88 часов, из них 64 часа – аудиторная нагрузка и 24 часа – самостоятельная работа. Итоговый контроль – дифференцированный зачет.

КРАТКИЙ КУРС ЛЕКЦИЙ

Тема1. Введение.

Занятие 1.Лекция (2ч)

Что из себя представляет игра в баскетбол. Ее значение на организм занимающихся. Формы организации, традиции. Условия проведения занятий. Общая характеристика игровой деятельности..

Тема 2. Сущность и характеристика игры баскетбол.

История развития игры.

Занятие 2.Лекция (2ч)

Основные показатели игры, амплуа играющих и их характеристика. Возникновение баскетбола, эволюция игры. Успехи сборной России на Чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Региональные команды мастеров.

Тема 3.Инвентарь и оборудование, судейская бригада.

Занятие 3.Лекция (2ч)

Размеры площадки, мяча. Количество судей и их функции. Правила игры.

ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 4. Основы техники игры в баскетбол. Характеристика техники баскетбола. Классификация техники игры.

Занятие 4.Практическое (2ч)

.Техника игры в баскетбол. Характеристика техники баскетбола. Классификация техники игры. Критерии высшего технического мастерства. Схема классификации техники.

Занятие 5.Практическое (2ч)

Характеристика техники баскетбола. Классификация техники игры. Критерии высшего технического мастерства. Схема классификации техники

Тема 5.Техника нападения. Техника передвижений в нападении

Занятие 6.Практическое (2ч)

. Характеристика видов передвижений в нападении. Обучение остановок в два шага и прыжкам, поворотам. Подводящие упражнения на месте, в движении, в парах, в единоборствах.

Тема 6.Техника защиты. Техника передвижений в защите.

Занятие 7.Практическое (2ч)

Техника передвижений в защите. Характеристика видов передвижений в защите. Обучение защитной стойке баскетболиста, совершенствование остановок прыжком и в два шага, поворотом.

Занятие 8.Практическое (2ч)

Техника передвижений в защите. Характеристика видов передвижений в защите. Обучение защитной стойке баскетболиста, совершенствование остановок прыжком и в два шага, поворотом.

Тема 7.Техника овладения мячом в защите и противодействие.

Занятие 9.Практическое (2ч)

Характеристика основных технических приёмов защиты: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. Обучение выбиванию, отбиванию, накрыванию, перехвату, вырыванию и взятию отскока. Упражнения имитационные, в парах, в движении. Совершенствование технических приёмов в игровых моментах и учебных играх.

Тема 8. Основы тактики игры в баскетбол. Тактика нападения

Занятие 10.Практическое (2ч)

. Характеристика тактики игры в баскетбол. Функции игроков в атаке. Тактические схемы игры в нападении.

Тема 9. Индивидуальные тактические и групповые тактические действия в нападении.

Занятие 11.Практическое (2ч)

Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении без мяча и с мячом, групповым тактическим действиям в нападении 2 игроков: заслону,

наведению, пересечению, способу «передай мяч и выходи», 3 игроков: «малая восьмёрка», «тройка», «скрестный ход».

Занятие 12.Практическое (2ч)

Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении без мяча и с мячом, групповым тактическим действиям в нападении 2 игроков: заслону, наведению, пересечению, способу «передай мяч и выходи», 3 игроков: «малая восьмёрка», «тройка», «скрестный ход».

Тема 10. Командные тактические действия.

Занятие 13.Практическое (2ч)

Обучение расстановке в позиционном нападении с центровым и без. Обучение и совершенствование стремительному нападению: быстрому прорыву и эшелонированному прорыву.

Тема 11 Тактика защиты. Индивидуальные тактические и групповые тактические действия.

Занятие 14.Практическое (2ч)

Тактика защиты. Тактические схемы игры в защите. Функции игроков в защите. Индивидуальные тактические действия и групповые тактические действия в защите.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите против игрока с мячом и без мяча, групповым тактическим действиям в защите: переключению, подстраховке, проскальзыванию, групповому отбору мяча, против «тройки», «малой восьмёрки», «скрестного хода», сдвоенного заслона.

Тема 12 Командные тактические действия в защите.

. Занятие 15.Практическое (2ч)

Обучение концентрированной защите: системам личной и зонной защиты, рассредоточенной защиты: системам зонного и личного прессинга.

Тема 13. Судейство игры в баскетбол. Правила игры. Подготовка судей к игре.

Занятие16.Семинар (2ч)

Методические приёмы, применяемые в баскетболе. Совершенствование жестов. Подготовка судей к игре.

Занятие17. Практическое (2ч)

Методические приёмы, применяемые в баскетболе. Совершенствование жестов. Подготовка судей к игре. Судейские навыки на практике игровой деятельности.

Тема 14. Оформление протокола. Методика судейства.

Занятие18.Семинар (2ч)

Оформление протокола. Ознакомление с протоколом. Методика судейства. Фолы. Количество судей, их функции. Просмотр матчей Чемпионата России. Осуществление судейства товарищеских и учебных игр.

Занятие17. Практическое (2ч)

Протокол судейства игры. Ознакомление с протоколом. Методика судейства. Фолы. Количество судей, их функции. Просмотр матчей Чемпионата России. Осуществление судейства товарищеских и учебных игр.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ

1. Знание теории и методики преподавания видов легкой атлетики; (в объеме требований по всему учебному материалу).
2. Владение техникой бега, прыжков и метаний.
3. Владение техникой передачи эстафеты и спортивной ходьбы.
4. Выполнение требований учебной практики.
5. Участие в соревнованиях.
6. Выполнение домашних заданий и контрольной работы.
7. Выполнение контрольных нормативов.
8. Выполнение требований по профессионально – педагогическим навыкам (в объеме второго года обучения), заданий по учебной практике.
9. Выполнение требований по технике пройденных элементов с одновременным выполнением нормативов.
10. Написание рефератов.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ И КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Спортивная подготовка в баскетболе.

2. Составить комплексы упражнений для совершенствования технических приёмов по баскетболу.

3. Подобрать комбинации для различных видов нападения.

4. оставить список технических ошибок, возникающих у занимающихся во время выполнения технических приёмов (по выбору).

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства /под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2010

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта/ Ж. К. Холодов. – М.: Академия, 2012

3. Анискина С.Н. Методика обучения технике баскетбола. М.: 1986.-127 с.

4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. «Спортивные игры». М.: «Академия», 2002.-520 с.

5. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 1998-2002 г. М.: 1998.-164 с.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура/А. А. Бишаева.- М.: Академия, 2010

2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта/Б. Р. Голощапов. – М.: Академия, 2010

3. Карпушин Б. А. Педагогика физической культуры/Б. А. Карпушин.- М.: сов. спорт, 2013

4. Психология физической культуры и спорта/под ред. А. В. Родионова.- М.: Академия, 2010

Интернет –источники:

1. http://www.infosport.ru/minspjrt (страница государственного комитета РФ по ФКиС)

2.http://www.olimpik.ru (сайт Олимпийского комитета России)

3.http://www.eurosport.com (сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»)

4. http://russiabasket.ru/ (сайт Российской Федерации баскетбола)

5. http://fbso66.ru/ (Сайт Федерации баскетбола Свердловской области)

6. http://rsport.ru/tags/tag_RFB/ (сайт РФБ | Р-Спорт. Все главные новости спорта.)