

Частное образовательное учреждение высшего образования

**«Международный университет искусств»  
(ЧОУ ВО «МУИ»)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

по изучению дисциплины

«Баскетбол»

для обучающихся всех форм обучения по направлению подготовки

53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады»

профиль «Эстрадно-джазовое пение»

г. Череповец

2024год

## ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по освоению дисциплины основного блока образовательных программ бакалавриата должны способствовать их более углубленному, осмысленному усвоению как во время аудиторных занятий, так и при самостоятельной работе студентов.

Модуль «Элективный курс по физической культуре и спорту» курс «Баскетбол» представлен, как учебная дисциплина и является важнейшим компонентом целостного развития личности.

В последнее время, наблюдается увеличение интереса молодого поколения к игровым видам спорта. Особую увлечённость представляют игровые виды, где можно играть на маленьком пространстве с упрощёнными правилами и при этом проявлять весь потенциал своих возможностей. Преподавание учебного предмета строится на основе государственной программы и осуществляется кафедрами физвоспитания. Освоение программного материала обязательно для всех студентов и проводится через учебные и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для проведения практических занятий студенты одного курса делятся на учебные отделения: спортивного совершенствования, подготовительное и специальное медицинское отделение, каждое из которых имеет свои рабочие программы, нормативы текущего контроля и зачетные требования. Распределение по учебным отделениям, начинается с первых дней обучения, с учетом состояния здоровья, физического развития и подготовленности, а также с учетом их спортивного интереса и спортивной квалификации. Основными критериями для включения в специализацию, являются результаты врачебно-педагогического контроля, уровень физической подготовленности, особенности реакций организма на физическую нагрузку, в группу зачисляются студенты, желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний.

### 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Цель и задачи дисциплины

Методические рекомендации по освоению дисциплины представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих студентам оптимальным образом организовать процесс самостоятельного или углубленного изучения курса.

Рекомендации составлены таким образом, что большая часть времени отводится на самостоятельную работу. Содержание этих рекомендаций касается:

- планирования и организации времени, необходимого для изучения дисциплины;
- использования материала учебно-методического комплекса;
- работы с литературой;
- подготовки к промежуточной аттестации.

Целью дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» курсы (Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки человека к будущей жизни и профессиональной деятельности с учетом различных двигательных действий.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

*знать:* социальную роль баскетбола в развитии личности; биологические, психолого-педагогические и практические основы физического совершенства и здорового образа жизни; методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*уметь*: формировать мотивационно - ценностное отношение к физической культуре и спорту по средствам игры в баскетбол; реализовывать методы и средства физической культуры, используя баскетбол для самосовершенствования и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; использовать методы общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

*иметь навыки и (или) опыт деятельности*: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; опытом творческого использования знаний, умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; основами для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ**

Общая физическая подготовка - направлена на укрепление сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств: скорость, сила, выносливость.

Специальная физическая - подготовка направлена на развитие фундаментальных игровых и физических качеств баскетболиста.

Техническая подготовка - направлена на совершенствование технических приемов в баскетболе верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, нападающий удар, подача

Тактическая подготовка - игрока, действие команды в защите, действие команды в нападении.

Инструкторско-судейская - практика обучение студентов правилам соревнований и судейству соревнований.

Основой учебно-методических материалов к проведению занятий является ФГОС ВО, в котором в отношении предмета физическая культура определена следующая компетенция: «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Студент, освоивший дисциплину, готов:

- Самостоятельно использовать методы и средства физического воспитания. Для этого он умеет:
  1. Выявлять резервы своего организма;
  2. Самостоятельно организовывать активный досуг и поддерживать двигательный режим с использованием нестандартных методов;
  3. Использовать режим дня и знания основ личной гигиены как технологии здоровьесбережения;
- Методически правильно использовать средства физического воспитания и укрепления здоровья. Для этого он умеет:
  1. Реализовывать методы и средства оздоровления;
  2. Пользоваться практическими навыками двигательной активности;
- Достигнуть должного уровня физической подготовленности. Для этого он умеет:
  1. Взаимодействовать с преподавателем с целью разработки индивидуальной программы поддержания и укрепления здоровья;
  2. Объяснять роль физической культуры и спорта в развитии адаптационных резервов организма;
  3. Мотивировать себя и других на здоровый образ жизни.

**Практических и методико-практических занятий** рекомендуется придерживаться следующей схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдаёт студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к её освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приёмы, способы выполнения;
- студенты выполняют задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приёмов, способов.

Занятия проводятся в спортивных залах, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям, укомплектованных необходимым специальным оборудованием (тренажерами комплексного и локального воздействия) и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения занятий.

Средствами физического воспитания, являются дозированные физические упражнения, а также естественные факторы природы и рациональный, гигиенически обоснованный режим, обеспечивающий оздоровительное влияние на организм, исключающий формирование вредных привычек. Основным средством, являются физические упражнения.

В занятиях применяют физические упражнения, которые вызывают допустимые, соответствующие функциональным возможностям организма реакции сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Степень нагрузки необходимо строго контролировать и регулировать в соответствии с физической подготовленностью студента. В начальном периоде занятия, используют упражнения малой интенсивности, увеличивающие ЧСС на 25-30% от исходного уровня. Впоследствии включают дозированные нагрузки средней интенсивности, повышающие ЧСС на 40-45%, а также упражнения большой интенсивности (при достаточной адаптации организма к физическим нагрузкам), повышающие ЧСС на 70-80%. Суб-максимальные и максимальные физические нагрузки в занятиях не применяют.

В игровых видах спорта, рекомендуется проводить занятия смешенного типа, так как разнообразие используемых средств, их чередование повышает интерес к занятиям, придают им эмоциональную окраску и предупреждают появление утомления. Используются различные методы выполнения упражнений (групповой, круговой). Постепенно повышается плотность занятий до 50-70%. Схема занятия состоит из трёх частей: вводная, основная и заключительная.

Задачи вводной части - организация группы, психологическая и эмоциональная настройка на выполнение заданий. Активизировать физиологические процессы и создать необходимую возбудимость организма и условия к более интенсивной мышечной работе. В процессе разминки необходимо чередовать упражнения для различных групп мышц и постепенно повышать уровень выполняемой нагрузки. В подготовительной части занятия, используются бег средней интенсивности общеразвивающие упражнения на все группы мышц, дыхательные упражнения. Длится до 20 минут и состоит главным образом из общеразвивающих упражнений, выполняемых в среднем и медленном темпе.

Задачи основной части направлены на повышение физической подготовленности, воспитание и совершенствование специальных качеств, изучение и закрепление технических и тактических навыков, а также игровой подготовки. Освоение двигательных умений и навыков.

Повтор ранее изученных элементов, закрепление и совершенствование материала. На занятиях на свежем воздухе, используются упражнения: на месте, в движении, сочетание ходьбы с бегом, общеразвивающие упражнения, специальные физические упражнения, дыхательные упражнения, подвижные игры. На занятиях, используются: теоретическая, общая физическая подготовка, специальная техническая, обучение и совершенствование тактики и техники, соревновательные товарищеские игры, имеющие социализированную направленность. Укрепление всех функциональных систем организма и профилактику заболеваний у студентов (упражнения на развитие мышечного корсета, упражнения с отягощением, выполнение упражнений на тренажерах). Задачи заключительной части - постепенное снижение физиологической нагрузки, приведение организма занимающихся студентов, в спокойное состояние. В заключительной части занятия используются упражнения на растягивание, релаксацию, дыхательные упражнения.

Заключительная часть длится 5-7 минут и содержит медленную ходьбу, дыхательные упражнения, упражнения на воспитание правильной осанки, на расслабление мышц и на внимание. Соревнования – подготовка состоит из психологической настройки и разминки, для подготовки организма к выполнению соревновательных нагрузок.

### МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ.

1. В групповом занятии, необходимо осуществлять индивидуальный подход с учетом функциональной подготовленности, занимающихся студентов;

2. Физические упражнения, должны быть просты и доступны, каждому занимающемуся.

3. Упражнения в подготовительной части занятия, должны соответствовать решению задач основной части.

4. В занятии, необходимо включать дыхательные упражнения статического и динамического характера.

5. Кривая физиологической нагрузки, должна постепенно повышаться в основной части, снижаться до исходной или близкой к ней величины в заключительной части.

6. Занятия, должны проводиться систематически.

Дозировка физической нагрузки регулируется:

- подбором физических упражнений;
- определением исходных положений;
- темпом движений;
- амплитудой и скоростью движений;
- количеством повторений и длительностью выполнения упражнений;
- степенью мышечного напряжения.

При определении физической нагрузки необходимо учитывать функциональное состояние студента: его организма, физическое развитие и степень тренированности. Рекомендуется, применять измерение пульса на начало занятия, для понимания физиологического состояния организма. В процессе занятий преподаватель должен внимательно наблюдать за состоянием занимающихся и при первых признаках переутомления снизить нагрузку.

Стретчинг - растяжка, физические упражнения этого порядка, не просто растягивает мышцы и связки, но и помогает снять мышечную усталость, болезненные ощущения и даже нервное напряжение.

Дыхательные упражнения условно можно подразделить на дыхательные упражнения «статического» и «динамического» характера.

Цель дыхательных упражнений – постепенное снижение активности дыхательной и сердечно - сосудистой системы, развитие дыхательной мускулатуры и восстановление дыхания после нагрузки.

Циклические упражнения: ходьба, бег, плавание – используются в занятиях со студентами в качестве первоосновы для развития выносливости.

Игровые упражнения, занимающиеся баскетболом, проводят: с баскетбольными и теннисными (для большого тенниса) мячами.

Игры, проходят по упрощенным правилам, что способствует повышению эмоциональной насыщенности, создание положительного эмоционального фона от всего занятия. В результате регулярных занятий, улучшается деятельность всех систем организма, усиливается обмен веществ, укрепляется мускулатура, сохраняется правильная осанка, воспитывается сила, ловкость, выносливость, умение мгновенно ориентироваться в трудной и сложной обстановке.

Общая физическая подготовка направлена, на укрепление сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств: скорость, сила, выносливость.

- Упражнения на гимнастической скамейке, способствуют разностороннему развитию организма, устранению дефектов осанки;
- Упражнения на гимнастической стенке, служат средством общего и специального воздействия на организм. Они позволяют содействовать развитию силы, гибкости и выносливости;
- Упражнения на снарядах занимают большое место среди других упражнений. Они применяются с целью общего и избирательного воздействия на определенные мышечные группы, суставы, для облегчения ряда упражнений;
- Упражнения с гантелями эффективны для укрепления мышц рук;
- Упражнения с набивным мячом помогают избирательно развивать отдельные группы мышц, последовательно увеличивая нагрузку.

Специальная физическая подготовка направлена, на развитие фундаментальных игровых и физических качеств баскетболиста.

Техническая подготовка направлена, на овладение приёмами по ведению и ловли мяча, передачи, броска в кольцо, возможные передвижения по площадке финты, повороты, остановки. Общеразвивающие упражнения способствуют совершенствованию двигательных навыков.

Тактическая подготовка, взаимодействие: команд-игрок в защите, нападении. Позиционная игра в защите, нападении.

Инструкторско - судейская - практика обучение студентов правилам соревнований и судейству соревнований.

### **Средства и методы, используемые в общей физической подготовке.**

Выносливость - способность противостоять утомлению. В процессе воспитания выносливости баскетболиста требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую и специальную выносливость. Выносливость по отношению к определенному виду деятельности, как к предмету специализации, называется специальной. Общая выносливость - это выносливость при продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Аэробная производительность проявляется в упражнениях, в которых в процессе самой работы имеется возможность полного удовлетворения кислородного запаса.

Анаэробная способность баскетболиста, позволяет выполнение в длительный период времени за счет энергии окислительных процессов.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему, посредством мышечных усилий. Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная – это сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении. Относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека. Сила, формируется посредством упражнений с отягощениями: собственного тела (выпрямление рук в упоре, подтягивание на перекладине и др.) или с применением снарядов (штанга, гири, гантели, резиновые амортизаторы и др.) Чтобы увеличить силу, даже незначительно, требуется выполнять большой объем нагрузки. Однако тренировка один раз в неделю не позволит увеличить максимальную силу. Необходимо проводить, как минимум, 2-3 специальных силовых занятий в неделю. Тренировать «отстающие» мышцы и мышечные группы необходимо чаще. С ростом тренированности увеличиваются силовые возможности. Благодаря этому силовые упражнения могут выполняться в большом объеме и с большими отягощениями. Поэтому, контроль, за ростом силы и своевременное увеличение силовых нагрузок – один из главных принципов ее развития. Например, начав с 50 приседаний в одном подходе, через один месяц занятий довести их до 80. После этого можно увеличить вес и начать новый цикл подготовки.

Быстрота баскетболиста, проявляется в простых и сложных двигательных реакциях, на отрезках 15-20 метров умения быстро развить максимальную скорость на коротких отрезках, а также в выполнении приемов техники игры без мяча и с мячом. Стартовые упражнения, эстафеты, скоростные упражнения производятся с использованием соревновательного бега - выполняться серийно, с максимальной интенсивностью.

Прыгучесть - специфическими особенностями прыгучести баскетболиста являются:

- быстрота и серийность прыжка;
- выполнение прыжка вверх и длину с места и короткого разбега;
- умение управлять своим телом в воздухе;
- точность приземления и готовность к дальнейшим действиям. Использование интервального и соревновательного методов способствуют борьбе за достижение наивысшего результата и объективной оценки конкретного усилия.

Ловкость – способность, осваивать координационные сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки на площадке. Большое значение имеет совершенствование способности точно воспринимать движения в пространстве и времени, поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление. Для развития ловкости используются специальные упражнения из различных исходных положений.

#### **Примерные упражнения общей подготовки с мячом.**

1. Удержание мяча одной рукой сверху.
2. Катание мяча по рукам, сомкнутым в кольцо.
3. Перебрасывание мяча с одной руки на другую, вокруг корпуса, через плечо.
4. «Пронос» мяча вокруг ног – на месте, в движении (восьмёрка), сначала почасовой стрелке, потом против часовой.
5. Стоя – ноги на ширине плеч, держите мяч между ног спереди правой рукой и левой – сзади. Меняйте положение рук.
6. Такое же положение с отскоком мяча об пол.
7. Подбросить мяч к потолку – поворот на 360 градусов – ловить мяч, не давая ему коснуться пола.

8.Ноги врозь мяч перед собой: ударяя мяч об пол между ног, ловить его сзади; далее повторить тоже только мяч не касается пола. Упражнения с одним мячом в движении и стоя во время ведения.

Все упражнения, предложенные для изменения скорости, направления, движения спиной вперёд и приставного шага, поворотов, прыжки.

1. Встать ноги врозь, чуть согнув их. Ведение мяча.

1. Два касания мячом перед ногами (правой левой) и два касания за ногами.

2. Ритмичное ведение на месте: выполняем два высоких и медленных ведения, затем три коротких и быстрых удара.

3. Различные переводы: перед собой, за спиной, под ногой и т.д.,.

Упражнения с одним мячом в движении и стоя во время ведения. Все упражнения, предложенные для изменения скорости, направления, движения спиной вперёд и приставного шага, поворотов, прыжки.

1. Встать ноги врозь, чуть согнув их. Ведение мяча: два касания мячом перед ногами (правой левой) и два касания за ногами.

2. Ритмичное ведение на месте: выполняем два высоких и медленных ведения, затем три коротких и быстрых удара.

3. Различные переводы: перед собой, за спиной, под ногой и т.д. Упражнения с двумя или несколькими мячами.

Эти упражнения повышают уровень сложности и приводят к свободному, независимому владению ведением мяча, а также становится лучше периферийное зрение, зрительно – двигательная координация.

1. Ведение на месте - двумя мячами, далее – правой рукой – высокое, левой – низкое (разноимённое), одновременное ведение.

2. Ведение – стоя, потом сидя и лёжа; переводы с руки на руку; ведение, стоя на коленях со сменой мячей;

3. Ведение по всей площадке лицом, спиной вперёд, медленный бег с ведением, остановки, развороты с применением различных переводов. 4. Ведение с тремя мячами, а напарник по команде бросает первый мяч.

Упражнения напротив стены (с одним и двумя мячами). Эти упражнения важны для развития координации, пространственно- временное восприятия, глазомера и т.д.,.

1. Ведение, стоя с передачей поочерёдно мячей об стену, одновременно, совместно с прыжками.

2. Спиной к стене на расстоянии 1м: бросаем в стену, поворот и ловля мяча, не дав ему упасть.

3. Используя угол стены – пас и ловля отскочившего мяча.

4. Бейсбольные передачи – одной рукой - с увеличением расстояния. В парах (с одним и двумя мячами).

Эти упражнения, дают возможность совершенствовать навыки владения мячом плюс приучение игроков смотреть не на мяч, а на партнёра или соперника, а также обучение приёму и вариативному выполнению передач в различных ситуациях.

1. Выполнение в парах передач с различными передвижениями по площадке, тоже только разбившись на команды в виде игры.

2. Игроки, стоя на расстоянии 2-3м друг от друга: передачи с отскоком об пол, на грудь, из-за спины, под ногами – меняем сторону, руку и расстояние. 3. Парам, лицом друг к другу, один мяч на игрока, : игрок «А» - выполняет пас игроку «Б» с отскоком мяча об пол. Игрок «В» – выполняет пас на грудь двумя руками, игроку «А». По свистку – смена направления.



4. В парах, сидя лицом, друг к другу: передачи различных видов; тоже только партнёр, ожидая передачу, разводит руки в сторону, а затем – хлопок за спиной и ловит мяч, напарник делает так же.

5. Лицом друг к другу на расстоянии 3м, ноги раздвинуты, каждый игрок держит мяч двумя руками за коленями: перекатываем мяч партнёру, пока тот передаёт мяч по небольшой дуге. Ловим мяч руками за коленями.

Ведение мяча - единственное техническое средство позволяющее передвигаться по площадке с мячом.

6. Упражнения, с обводкой кругов в соревновательном режиме – командная игра.

### **Броски мяча в кольцо.**

Важнейший технический приём, который подводит итог всем подготовительным действиям, своеобразная «точка в игре». Анализ видов броска.

1. Бросок с места;

2. Бросок в прыжке – наиболее эффективный бросок, используемый на средних и ближних дистанциях.

3. Бросок снизу в движении.

Рекомендуемые упражнения.

1. Соревновательный характер – кто быстрее забьёт (с различных мест на площадке);

2. В парах, с постоянных мест: бросающий игрок ловит отскочивший мяч и передаёт его партнёру, который, в свою очередь, выполняет бросок, и т.д.

3. Аналогичное упражнение, но если бросающий попал, то он продолжает бросать дальше до промаха, затем меняется с партнёром местами.

4. Эстафета со слаломным ведением и броском снизу, сверху, после двух шагов, с одного шага, остановкой прыжком.

**Передача мяча**, является одним из быстрых средств передвижения по площадке во всех направлениях. Различные виды передач - примерные упражнения.

1. Передачи «звездой»- от груди, с отскоком об пол.

2. Передачи в движении «восьмёрка».

3. Упражнение с передачами: игрок «А» отдаёт передачу двумя руками от груди игроку «В» и переходит в команду «В»; игрок «В» отдаёт передачу из-за головы игроку «С» и переходит в команду «С»; игрок – «С» - отдаёт передачу игроку – «А» и переходит в команду – «А».

4. Передача в «конверте».

5. Передачи на дальность выполняются после ведения с двух шагов, с остановкой и одной рукой из-за головы.

**«Защита».** «Лучшее нападение – это защита». Помимо природных и физических качеств, здесь необходимо чувство собственного достоинства, агрессивность и решительность. Важно не стать побеждённым!

Основной стойкой защитника является положение: ноги – согнуты в коленях, ступни параллельны или одна нога на пол стопы спереди другой, вес тела слегка перемещён вперёд – одна рука направлена на перехват передачи, вторая – располагается ниже уровня колена защитника, чтобы мешать ведению соперника.

А) Защита бывает персональная - личная;

Б) Зонная - отсюда вытекают три возможные ситуации в защите:

1. Защита игрока с мячом – защитник должен полностью контролировать действия нападающего, вытесняя его в нежелательную для нападающего зону.

2. Защита игрока без мяча – постоянный контроль на линии передачи (стремление к перехвату), смещение игрока - выбор места по отношению к мячу. Примечание: расположение защитника зависит от расстояния до кольца и уменьшается, становясь более активным (агрессивным), когда атакующий игрок приближается к кольцу (дистанция между нападающим и защитником сокращается).

3. Борьба за овладение мячом после броска: - блокировка – отсечение игрока (спина на подборе отскочившего мяча); - подбор в защите.

**«Нападение».** Смысловая игра, основанная на индивидуальных и командных взаимодействиях. Имеет место пять основных принципов:

- «пять снаружи», дать возможность каждому игроку проявить свои персональные возможности;

- «отдал и иди» - передача партнеру и движение к кольцу, меняя направление и скорость;

- «передача и рывок за спину» - для атаки кольца;

- «передача и уход в сторону» - отдать мяч партнёру по команде и сменить позицию, уходя от мяча и уводя своего защитника, освобождая сторону для игры партнёра один на один.

- «быстрый отрыв» - импровизированный вариант атаки.

**Тактическая подготовка** - сложный процесс взаимодействия игроков в нападении и в защите. Успех взаимодействия зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности, а также от степени освоения студентами индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий в нападении и в защите. Тактическая подготовка включает в себя:

- индивидуальные тактические действия в нападении, в защите;

- групповые тактические действия в нападении, взаимодействия в защите;

- командные тактические действия в нападении, взаимодействия в защите;

- позиционное нападение против личной системы защиты;

- позиционное нападение против зонной системы защиты;

- нападение против прессинга;

- личная и зонная системы защиты;

- личный и зонный прессинг.

**Интегральная подготовка** направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон подготовленности спортсмена при помощи соревновательной деятельности. Её цель обеспечить слаженность и эффективность всех составляющих, которые в единстве своём определяют успешность исхода игры.

Инструкторско - судейская практика обучение студентов правилам соревнований: судейство на учебных играх; выполнение обязанностей секретаря и секундометриста; составление соревновательных таблиц.

Психологическая подготовка - это педагогический процесс. Основные принципы:

- воспитание моральных и волевых качеств личности в соответствии со временем;

- развитие процессов восприятия (чувство времени, расстояния, корзины, мяча и т.д.)

- развития внимания, последовательности, памяти, воображения, контроль, уверенность в своих действиях; способность управления своими эмоциями.

### **3 МЕТОДИКА НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТОВ**

Реферат – это один из видов учебной работы. Рефераты могут быть представлены как:

– результат реферирования одной или нескольких книг и/или статей по определенной теме. Это краткий обзор основного содержания выбранных научных источников.

– краткое раскрытие определенной темы, по которой отражена степень изученности данной проблемы, ее дискуссионность и дает свое понимание рассматриваемых вопросов.

Реферат, как письменная работа обучающегося, предполагает определенную организацию его подготовки и написания, а также соблюдения требований, которые к нему предъявляются.

Обучающийся самостоятельно или с помощью преподавателя выбирает из списка, тему для своего реферата. Тема реферата может быть предложена обучающимся помимо указанного списка, но она обязательно должна быть согласована с преподавателем.

Желательно чтобы реферат начинался с небольшого введения, в котором обоснован выбор темы, раскрыта структура плана и дан анализ литературы, по которой будет написан реферат. Целесообразно завершить реферат краткими выводами и предложениями, вытекающими из текста работы. Текст должен иметь характер самостоятельного изложения. Не допускается дословное переписывание материалов из источников без соответствующих ссылок. Ссылками на источник (Автор. Название. Год и место издания. Страница) оформлены прямые цитаты из текста используемых изданий, а именно: мнение, высказывание, приведенные факты, в том числе статистические материалы, таблицы, сравнительные данные и т.п., а также материалы, размещенные в Internet с соответствующими адресами. Сноски должны быть, оформлены единообразно. Сноски в тексте работы могут быть как постраничными, так и концевыми. В последнем случае они должны корреспондировать со списком литературы, приведенном в финале работы. Например, сноска типа [6, 148] непосредственно в тексте означает ссылку на источник.

**Выбор темы.** Для того чтобы выбор темы осуществлялся правильно, обучающемуся вначале следует внимательно посмотреть соответствующий раздел курса (по программе данного курса, учебнику или учебному пособию, плану практических занятий). Это поможет лучше представить содержание, объем и основные вопросы избираемой темы, связать их с интересами обучающегося в той или иной области знаний. При этом не следует ориентироваться на тему, которая показалась более легкой.

Тема реферата раскрывается на основе изучения основной и дополнительной литературы, а не только на базе материалов учебников и учебных пособий. В списке литературы должно быть не менее 5 названий различных источников (монографий, журнальных статей, справочников и официальных документов).

#### **Примерный перечень тем рефератов**

1. Здоровье женщины - здоровье нации.
2. Активный отдых в жизни семьи.
3. Физическая культура как фактор здоровья и долголетия. Возрастные изменения в организме женщины в процессе старения.
4. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, йога, бодибилдинг и др.
5. Основы методики дыхательной гимнастики.
6. Понятие о физической реабилитации, средства и методы.
7. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
8. Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Дефекты осанки, их профилактика.
10. Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах.
11. Современные дыхательные методики.
12. Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний.
13. Профилактика плоскостопия.
14. Физическое воспитание в семье
15. Развитие двигательных способностей
16. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
17. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.

18. Основы и организация школьного туризма.
19. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
20. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
21. Способы улучшения зрения.
22. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
23. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
24. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
25. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
26. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
27. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
28. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
29. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
30. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
31. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
32. Средства и методы воспитания физических качеств.
33. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
34. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе, её цели и задачи.
35. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
36. Гигиенические основы физического воспитания.
37. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
38. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.
39. Физические упражнения - основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.
40. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
41. Социально - биологические основы физической культуры.
42. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья.
43. Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
44. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
45. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
46. Влияние физических нагрузок на организм человека.
47. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
48. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
49. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).
50. Представление о двигательном режиме студенческой молодежи.
51. Цели, задачи и средства общей физической подготовки
52. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
53. Основы занятий оздоровительной ходьбой.
54. Основы занятий оздоровительным бегом.
55. Плавание как средство укрепления здоровья.
56. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
57. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.
58. Методы исследования физического развития.
59. Методы исследования физической подготовленности
60. Методы исследования функционального состояния организма.
61. Использование хронометра, тонометра, весов, ростомера для контроля и самоконтроля.

62. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.
63. Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».
64. Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни.
65. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.  
Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.

**Оформление реферата.** Размер реферата не должен быть излишне большим. Минимальный объем 10 (десять) страниц стандартного формата А4, максимальный 20 (двадцать) страниц машинописного текста через 1,5 (полтора) межстрочных интервала шрифтом 14-го размера. Реферат выполняется на стандартных листах формата А4 (210 x 297 мм). Ориентация текста книжная (лист располагается вертикально). Текст наносится постранично только с одной стороны листа, двустороннее расположение текста на листе недопустимо.

Поля и отступы текста: левое поле – 30 мм, правое поле – 15 мм, верхнее и нижнее поля – по 20 мм. Оформлять границы полей в виде рамок не нужно. Нумерация страниц начинается с титульного листа. Титульный лист считается первой страницей, но номер «1» на нем не проставляется. На второй странице располагается «Содержание» работы. В «Содержании» напротив соответствующих разделов должны быть проставлены номера страниц, с которых они начинаются.

На титульном листе реферата содержится следующая информация: наименование вуза, название темы, аббревиатура студенческой группы, фамилия и инициалы обучающегося, фамилия и инициалы преподавателя, а также его ученая степень и должность, город и текущий год.

#### **4 ПОДГОТОВКА К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Изучение всех дисциплин учебного плана завершается промежуточной аттестацией. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к промежуточной аттестации, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. В период прохождения промежуточной аттестации обучающийся демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

Требования к организации подготовки те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. Во-первых, очень важно соблюдение режима дня; сон не менее 8 часов в сутки, занятия заканчиваются не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Оптимальное время занятий, утренние и дневные часы.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных конспектов.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

#### **Список вопросов для промежуточной аттестации**

1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.
2. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.
3. Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.
4. Основы развития физических качеств личности.
5. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.

6. Основы закаливания и личная гигиена.
7. Организация режима труда и отдыха, режим питания студента.
8. Физиологические основы двигательной деятельности.
9. Мотивация здорового образа жизни.
10. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
11. Влияние физических упражнений на организм человека.
12. Критерии здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.
13. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
16. Баскетбол. Как мотивация на здоровьесбережение.
17. История развития баскетбола в России.
18. Физиологические особенности занимающихся баскетболом.
19. Использование современных технологий при обучении на занятиях баскетболом.
20. Тактико-технические действия во время игры в баскетбол.

Примерные тесты для оценки уровня физической подготовленности:

### Девушки «Общая физическая подготовка»

Оценка в баллах		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Контрольные тесты						
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10	7	5
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	+16	+11	+8	+5	+3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
4	Челночный бег (сек)	8,2	8,8	9,0	9,5	10,0

### Альтернативные практические тесты ОФП\*

#### ДЕВУШКИ

Оценка в баллах		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Контрольные тесты						
1	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	195	180	170	165	150
2	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	43	35	32	25	15
3	«Планка» в положении упор лежа (сек)	60	45	30	20	15

\*Альтернативные тесты сдаются при необходимости получения дополнительных баллов к зачету

### Юноши «Общая физическая подготовка»

Оценка в баллах		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Контрольные тесты						
1	Подтягивание из виса высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+8	+6	+4	+2

	(ниже уровня скамьи - см)					
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	200	180
4	Подача баскетбольного мяча (из 10 раз)	5	4	3	2	1

### **Альтернативные практические тесты ОФП\* ЮНОШИ**

		Оценка в баллах				
Контрольные тесты		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	20	15
2	Челночный бег (сек)	7,1	7,7	8,0	8,6	9,2
3	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	240	225	210	200	180
4	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	48	37	33	28	20
5	«Планка» в положении упор лежа (сек)	75	60	45	35	25

\*Альтернативные тесты сдаются при необходимости получения дополнительных баллов к зачету

### **6 РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Конеева Е. В. Баскетбол, волейбол. Учебное пособие: Юрайт, 2024
2. Храмцов, Л.Д. Роль физической культуры в системе современного образования: Лань, 2017
3. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учеб. пособие для сред. проф. образования: Челябинск: ЧГИК, 2019