МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Забайкальский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных, медико-биологических дисциплин

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

по дисциплине «Профессиональное физкультурное совершенствование (баскетбол)»

для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,

профиль «Физкультурное образование»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 468 часов, 13 ЗЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды занятий** | **Распределение по семестрам** | **Всего часов** |
|  | **7 семестр** |  |
| 1 | 2 |  |
| Общая трудоемкость | 72 | 72 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. | - | - |
| Лекционные (ЛК) | - | - |
| Лабораторные (ЛР) | 12 | 12 |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 62 | 62 |
| Форма контроля в семестре | Экзамен | Экзамен |

# Краткое содержание курса

# 9 семестр

# Тренировочные и соревновательные нагрузки. Проведение тренировочных занятий различной направленности с учетом степени воздействия тренировочной нагрузки на организм баскетболиста. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

# *Самостоятельная работа.* Изучение специальной литературы. Конспектирование дополнительной литературы по теме нагрузок и адаптации к ним. Практические и методические занятия.

# Особенности скоростно-силовой подготовки баскетболистов. Проявление взрывной силы и быстроты баскетболистов при выполнении различных игровых действий. Средства и методы скоростно-силовой подготовки с учетом специфики соревновательной деятельности баскетболистов.

# *Самостоятельная работа*. Описание средств и методов повышения прыгучести баскетболистов.

# Современные средства и методы повышения работоспособности. Обще-подготовительные, специально-подготовительные и основные средства повышения работоспособности баскетболистов. Применение различных методов повышения работоспособности баскетболистов на разных этапах подготовки в годичном цикле. Современные подходы в определении уровня развития выносливости и работоспособности баскетболиста. Анализ физиологических показателей в упражнениях, направленных на повышение работоспособности баскетболистов во время тренировки и на соревнованиях.

# *Самостоятельная работа.* Ознакомление с основными и дополнительными литературными источниками по методике повышения аэробной и анаэробной производительности у спортсменов, специализирующихся в спортивных играх. Описание средств и методов повышения работоспособности игроков.

# Игровая подготовка. Методические приемы управления игровой подготовкой. Проведение тренировочных занятий с использованием средств игровой подготовки. Расширение опыта соревновательной борьбы в процессе игровой подготовки.

# *Самостоятельная работа.* Анализ литературных источников и педагогические наблюдения тренировочного процесса, направленного на совершенствование игровой подготовленности команд.

**Форма текущего контроля**

Составление плана-конспекта урока по баскетболу (акцент на дозирование нагрузок).

Описание средств и методов развития скоростно - силовой подготовки.

Описание средств и методов разной направленности (аэробная, смешанная, анаэробная нагрузка).

Описание методических приемов управления игровой подготовкой.

Создание электронных презентаций по заданной теме.

Проведение основной части занятия по баскетболу, по заданной теме.

**Форма промежуточного контроля**

**Вопросы к экзамену по дисциплине 9 семестр**

1. Физическая подготовка баскетболистов. Средства и методы.

2. Методика воспитания силовых способностей баскетболистов.

3. Методика воспитания гибкости баскетболистов.

4. Методика воспитания скоростных и координационных способностей баскетболистов.

5. Методика воспитания выносливости баскетболистов.

6. Техника игры. Основные характеристики и содержание.

7. Методика обучения технике нападения в баскетболе.

8. Методика обучения технике защиты в баскетболе.

9. Тактика игры. Основы методики обучения.

10. Тактика нападения (индивидуальные и групповые действия). Методика обучения.

11. Тактика защиты (индивидуальные и групповые действия). Методика обучения.

12. Совершенствование техники нападения. Быстрый прорыв в баскетболе. Преимущества быстрого прорыва.

13. Совершенствование техники нападения. Раннее нападение и его преимущества.

14. Совершенствование техники защиты. Групповой отбор, методика обучения.

15. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Судьи, судьи секретари, комиссар: обязанности и права.

16. Основные жесты судей.

17. Тактика нападения против личной и зонной защиты. Методика обучения.

18. Тактика защиты (личная и зонная защита, личный и зонный прессинг). Методика обучения.

19. Игровая (интегральная) подготовка. Методика обучения. Средства и методы совершенствования.

20. Управление подготовкой баскетболистов. Средства и методы совершенствования физической подготовки.

21. Средства и методы совершенствования технической подготовки.

22. Средства и методы совершенствования тактической подготовки.

23. Научно-методическое обеспечение баскетболистов. Основные методы исследования тренировочной деятельности баскетболистов.

24. Методы исследования физической подготовки баскетболистов.

25. Методы исследования технической подготовки баскетболистов.

26. Методы исследования тактической подготовки баскетболистов.

27. Методы исследования игровой подготовки баскетболистов.

28. Тренировочные и соревновательные нагрузки баскетболистов, их регулирование.

29. Особенности скоростно-силовой подготовки баскетболистов.

30. Современные средства и методы повышения работоспособности баскетболистов.

31. Игровая подготовка. Методические приемы управления игровой подготовкой баскетболистов.

32. Планирование спортивной тренировки с учетом режима нагрузок и отдыха.

33. Педагогический контроль в тренировочном процессе (педагогическое тестирование). Перечислить основные тесты для баскетболистов по видам подготовки.

34. Применение методов педагогического контроля в соревновательной деятельности (ОСД).

# Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

*Основная литература:*

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Физическая культура и спорт, 1997.

2. Вуттен Морган. Как добиться успехов в подготовке баскетболистов. Москва, 2008.

3. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. - М.: Гранд, 1997.

4. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2007.

5. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. - М.: Физическая культура и спорт, 1994.

6. Казаков С.В. Спортивные игры. Энцеклопедический справочник. РнаД., 2004.

7. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.

8. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.

9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языке. Москва, РФБ, 2012.

*Дополнительная литература:*

1. Андреев В.И., Капилевич Л.В., Марченко Н.В., Смирнов О.В., Плиев С.З. Бросок в прыжке в баскетболе. Учебное пособие. Томск,2009.

2. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

3. Белаш В.В. Бамскетбол. Выпуск 2. Защита личная с подстраховкой. Методическое пособие. Изд-во «Илион», 2005.

4. Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой. М.: ФиС, 2007.

5. Григорьев М.П., Фомин Г.С., Фомин С.Г. Правила баскетбола в вопросах и ответах. Смоленск, 1996.

6. Гомельский Е. Игра гигантов. Москва, 2004.

7. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.

8. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. Методическое пособие для олимпийцев. М6, Советский спорт, 2005.

9. Из записной книжки Бобби Найта. Москва, 1996.

10.Луничкин В., Чернов С, Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.

11.Орехов А.А. Баскетбол. Техника броска. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.

12.Чернов С.В. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

13. Холл Висел. Баскетбол. Шаги к успеху. М.: АСТ: Астрель, 2009.

*Программное обеспечение и Интернет-ресурсы*:

1. http://www.fiba.com

2. http:www.fibaeurope.com

3. http://www.basket.ru

4. http://www.basket3000.ru

5. http://www.pro100basket.ru

6. http://www.mbl.su

7. http://www.cskabasket.com

8. http://www.pbleague.ru

9. http://www.euroleague.net

10. http://allbasketball.ru

11. http://www.slamdunk.ru

Ведущий преподаватель: А.А. Буторин

ассистент кафедры СМБД

Заведующий кафедрой СМБД

к. пед. н., доцент А.А. Шибаева