

Титульный лист методических
рекомендаций указаний; методических
рекомендаций; методических указаний



Форма
Ф СО ПГУ 7.18.3/40

Министерство образования и науки Республики Казахстан
Павлодарский государственный университет им, С. Торайгырова
Кафедра Физическая культура и спорт

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ

по изучению дисциплины «Баскетбол»

для студентов специальности 5В010801, 050108 Физическая культура и спорт

Павлодар

Титульный лист методических
рекомендаций указаний; методических
рекомендаций; методических указаний



Форма
Ф СО ПГУ 7.18.3/40

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
_____ Н.Э.Пфейфер
«___» _____ 20__ г.

Составитель: доцент Степанова Н. М. _____

кафедра Физическая культура и спорт

Методические рекомендации и указания
по изучению дисциплины

«Баскетбол»

для студентов специальности 5В010801, 050108 Физическая культура и спорт

Рекомендовано на заседании кафедры

«___» _____ 20__ г., протокол № _____.

Заведующий кафедрой _____ Ю.А. Мастобаев «___» _____ 20__ г.

Одобрено УМС факультета Химические технологии и Естествознание

«___» _____ 20__ г., протокол № _____

Председатель УМС _____ Р.Ж.Нургожин «___» _____ 20__ г.

ОДОБРЕНО:

Начальник УМО _____ А.А. Варакута «___» _____ 20__ г.

Одобрена учебно-методическим советом университета

«___» _____ 20__ г., протокол № _____

Тематический план дисциплины «Баскетбол»

№ п/п	Наименование тем	Количество контактных часов по видам занятий		
		Заочное отделение		
		лекции	практические (сем)	СРС
1	История становления вида спорта. Разрядные требования.	2	2	10
2	Классификация технико-тактических действий.	2	2	10
3	Правила игры, инвентарь и оборудование.	2	2	10
4	Функции игроков. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.	2	2	10
5	Планирование и организация учебно-тренировочных занятий.	2	2	15
6	Методика обучения игровым действиям	2	2	15
7	Общая и специальная физическая подготовка в баскетболе.	2	2	15
8	Техническая, тактическая подготовка.	2	2	15
9	Правила соревнований и судейство.	2	2	20
10	Методика преподавания.	2	2	20
ИТОГО:		20	20	140

Тема 1. История становления вида спорта. Разрядные требования. Место баскетбола в системе ФВ и оздоровления населения.

Краткая историческая справка. История становления баскетбола. История баскетбола в РК. Нормативные требования к выполнению спортивных массовых разрядов, КМС, МС РК, ЗМС РК. Место баскетбола в системе ФВ и оздоровления населения.

Рекомендуемая литература: [2] стр.,271-272, [18] стр., 352-354

Контрольные вопросы:

1. История становления баскетбола (цели, задачи, определение).
2. Нормативные требования к выполнению спортивных массовых разрядов, КМС, МС РК, ЗМС.
3. Место баскетбола в системе ФВ и оздоровления населения.

Тема 2. Классификация технико - тактических действий. Техника игры в защите и нападении. Определение техники и ее значение. Определение тактики и ее значение.

Определение понятия техники игры. Классификация приемов и структура техники игры. Характеристика приемов техники игры в защите и в нападении. Понятия рациональной, вариативной, надёжной техники. Определение понятия тактики игры. Классификация приемов и структура тактики игры. Характеристика приемов тактики игры в защите и в нападении. Понятия рациональной, вариативной, надёжной тактики.

Рекомендуемая литература: [7] стр., 16-36, [12] стр., 132-138

Контрольные вопросы:

1. Определение понятия техники игры.
2. Классификация приемов и структура техники игры.
3. Характеристика приемов техники игры в защите и в нападении.
4. Понятия рациональной, вариативной, надёжной техники.
5. Определение понятия тактики игры.
6. Классификация приемов и структура тактики игры.
7. Характеристика приемов тактики игры в защите и в нападении.
8. Понятия рациональной, вариативной, надёжной тактики.

Тема 3. Функции игроков. Индивидуальные, групповые и командные действия.

Расположение игроков в баскетболе: Функции разыгрывающего игрока. Функции центрального игрока. Функции легкого форварда. Функции тяжелого форварда. Функции защитника Индивидуальные, групповые и командные действия.

Рекомендуемая литература: [1] стр.127-195, [5] стр. 39-60, [7] стр.95-96.

[10]

Контрольные вопросы:

1. Расположение игроков в баскетболе.

2. Функции разыгрывающего игрока.
3. Функции центрального игрока.
4. Функции легкого форварда.
5. Функции тяжелого форварда.
6. Функции защитника
7. Индивидуальные, групповые и командные действия.

Тема 4. Правила игры, инвентарь и оборудование

Правила игры, инвентарь и оборудование в баскетболе. Общие и частные правила соревнований по баскетболу.

Рекомендуемая литература: [4] стр.361-364, [5] стр. 39-60, [7] стр.95-96. [10], [12] стр.12 -19.

Контрольные вопросы:

1. Правила игры.
2. Инвентарь и оборудование в баскетболе.
3. Общие и частные правила соревнований по баскетболу.

Тема 5. Планирование и организация учебно - тренировочных занятий.

Виды планирования. Формы организации занятий.

Рекомендуемая литература: [7] стр.61-74, [8] стр.3-7, [21] стр. 261-274.

Контрольные вопросы:

1. Текущее планирование.
2. Перспективное планирование.
3. Урочные формы организации занятий.
4. Внеурочные формы организации занятий.

Тема 6. Методика обучения игровым действиям. Общая и специальная физическая подготовка в баскетболе.

Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры. Расположение игроков. Тактические взаимодействия через край, через центр штрафной площадки, броски с дальних и средних дистанций. Типичные ошибки при обучении финтов и заслонов и методы их исправления.

Типичные ошибки при обучении бросков в баскетболе и методы их исправления. Технические взаимодействия через край, через центр штрафной площадки, броски с дальних и средних дистанций. Проходы и бросок в движении. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры. Типичные ошибки при обучении техники игры в защите и методы их исправления.

Рекомендуемая литература: [1] стр. 273-278.

Контрольные вопросы:

1. Освоение техники движения в избранном виде спорта.
2. Расположение игроков.

3. Функциональная подготовка на уроке физической культуры.
4. Типичные ошибки при обучении финтов и заслонов и методы их исправления.
5. Типичные ошибки при обучении бросков в баскетболе и методы их исправления.
6. Типичные ошибки при обучении технике игры в защите и методы их исправления.

Тема 7. Техническая подготовка.

Техника игры. Понятие, значение. Техника игры в нападении и защите. Определение понятия техники игры. Классификация приемов и структура техники игры. Характеристика приемов техники игры в защите и в нападении. Понятия рациональной, вариативной, надёжной техники. Совершенствование индивидуального владения мячом в игровой практике. Типичные ошибки при обучении ловли мяча и методы их исправления. Броски мяча. Финты и заслоны .

Перемещения и передвижения в баскетболе.

Обучение элементам перемещения и передвижения. Разучивание перемещения и передвижения. Выполнение перемещения и передвижения. Выполнение элемента в целом. Типичные ошибки при обучении перемещения и передвижения и методы их исправления.

Владение мячом (ловля мяча).

Обучение отдельным элементам владения мячом: а) обучение взаимодействию двух, трех и более игроков; б) обучению ловли мяча по заданию преподавателя.

Владение мячом (передача мяча).

Обучение отдельным элементам владения передачи мяча: а) обучение взаимодействию двух, трех и более игроков; б) обучению ловли мяча по заданию преподавателя.

Совершенствование индивидуального владения передачи мяча в игровой практике. Типичные ошибки при обучении передачи мяча в гандболе и методы их исправления.

Ведение мяча.

Обучение отдельным элементам ведения мяча: а) обучение взаимодействию двух, трех и более игроков; б) обучению ведению мяча по заданию преподавателя.

Совершенствование индивидуального владения передачи мяча в игровой практике. Типичные ошибки при обучении передачи мяча в баскетболе и методы их исправления.

Обучение отдельным элементам бросков мяча в баскетболе: а) обучение взаимодействию двух, трех и более игроков; б) обучению бросков мяча по заданию преподавателя.

Совершенствование индивидуального владения бросков в игровой практике.

Разновидности финтов: на проход на бросок, на передачу.

Рекомендуемая литература: [8] стр. 3-10, [16] стр. 56-74,[17] стр. 273-278.

Контрольные вопросы:

1. Определение игры в нападении и защите.
2. Определение понятия техники игры.
3. Классификация приемов и структура техники игры.
4. Характеристика приемов техники игры в защите и в нападении.
5. Понятия рациональной, вариативной, надёжной техники.

Тема 8. Тактическая подготовка в баскетболе. Тактика игры. Понятие, значение. Тактика игры в нападении и защите.

Определение понятия тактики игры в баскетболе. Классификация тактических действий в баскетболе.

Расстановка игроков на площадке в защите и в нападении. Виды и системы защиты и нападения в баскетболе.

Характеристика современной тактики игры в баскетболе.

Тактика нападения и защиты. Индивидуальные, групповые и командные действия.

Расположение игроков. Тактические действия нападения и защиты, через штрафную площадку, броски с дальних и средних дистанций.

Проходы и бросок в движении.

Типичные ошибки при обучении тактики нападения и защиты и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры.

Рекомендуемая литература: [1] стр.136-142, [13] стр. 3-10, [19] стр.95-96. [10]

Контрольные вопросы:

1. Типичные ошибки при обучении тактики нападения и защиты и методы их исправления.
2. Определение понятия тактики игры в баскетболе.
3. Классификация тактических действий в баскетболе.
4. Тактика игры в нападении и защите.
5. Расстановка игроков на площадке в защите и в нападении.
6. Виды и системы защиты и нападения в баскетболе.
7. Характеристика современной тактики игры в баскетболе.

Тема 9. Правила соревнований, составление документации по организации и проведению соревнований.

Правила соревнований, судейство. Классификация уровня знаний судейской практики. Составление календаря и положение соревнований по баскетболу. Подготовка документации для соревнований (заявки, протоколы, отчет соревнований). Основные этапы развития правил игры и влияние их на изменения в технике и тактике игры. Значение соревнований в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований. Составление положения о

соревнованиях. Системы розыгрыша: с выбыванием, круговая, смешанная. Расчет времени для выбора системы розыгрыша. Разбор правил игры, методика судейства. Жестикуляция. Ведение протокола игры.

Рекомендуемая литература: [1] стр.16-122, [7] стр. 3-72, [8] стр.3- 95, [6].

Контрольные вопросы:

1. Судейство соревнований.
2. Жестикуляция в судействе.
3. Ведение документации соревнований.

Тема 10. Судейская практика.

Организация и проведение соревнований в школе, в вузе, летних спортивно-оздоровительных лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников). Инвентарь и оборудование необходимое для проведения соревнований.

Рекомендуемая литература: [1] стр.16-122, [7] стр. 3-72, [8] стр.3- 95, [6].

Контрольные вопросы:

1. Методический разбор судейства соревнований. Трактовка правил соревнований.
2. Ведение протоколов соревнований.
3. Условия проведения соревнований по баскетболу.

Список использованной литературы

Основная:

1. Баскетбол, волейбол, гандбол,: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам:: Учеб. пособие/ В.Ф.Мишенькина, И.А.Рогов, О.С. Шалаев, Д.В.Карбанов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004.– 115 с.

2. Баскетбол: Теория и методика обучения/ Под ред. Д.И. Нестеровский– М.: Издательский центр «Академия», 2008, – 336с.

2. Волейбол, гандбол, баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам:: Учеб. пособие/ В.Ф.Мишенькина, И.А.Рогов, О.С. Шалаев, Д.В. Карбанов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. – 115 с.

3. Правила игры в баскетбол: (Официальные правила НБФ РК). – Алматы.: 2008. – 120 с.

Спортивные игры: Техника, тактика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Academia, 2011. – 518 с. – (Высш.образование).

4. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Ю.Я Ансон – Ростов н/Д : Изд-во Феникс, 2009. – 635 с. – библиотека учителя.

Дополнительная:

5. Баскетбол-(Шаг за шагом) Фрейзер У. К., Сэчер А.; [пер. С англ. Р. А. Цфасмана] М.: Academia, 2006.

6. Губа В. П., Фомин С.Г., Чернов С. В. Особенности отбора в баскетболе.– М.: Academia, 2006.
7. Каменцер М.Т.Урок после урока. – М.,Физкультура и спорт, 2007. – 210с.
8. Клещев Ю. Н. Спортивные игры: Учебное пособие для вузов.– М.: Высшая школа, 2011. – 142 с.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под общей редакцией профессора Наботникова .Я. – М., ФиС, 2008. – 236 с.
10. Степанова Н. М., Прилипко И. В. Подготовительные упражнения в баскетболе: учебно- метод. Пособие.- Павлодар, ПГУ им.С. Торайгырова, 2008
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М., ФиС, 2008. – 377 с.
12. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С., Индивидуальные упражнения баскетболиста.- М.: Физкультура и Спорт 2011. – 287 с.
13. <http://www.sportzone.ru>