МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тверской государственный технический университет»

(ТвГТУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебной работе
_____Э.Ю. Майкова
«_____» _____20___г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективной дисциплины, части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины/модули»

Занятия в секциях по видам спорта
(БАСКЕТБОЛ)

Направление подготовки бакалавров – 09.03.04 Программная инженерия
Направленность (профиль) – Разработка систем искусственного интеллекта
Типы задач профессиональной деятельности: производственно-технологический

Направление подготовки бакалавров – 12.03.01 Приборостроение
Направленность (профиль) – Информационно-измерительная техника и технологии
Типы задач профессиональной деятельности: производственно-технологический, проектно-конструкторский

Направление подготовки бакалавров – 43.03.01. Сервис
Направленность (профиль) – Социально-культурный сервис
Типы задач профессиональной деятельности: сервисный

Направление подготовки специалистов – 04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия
Направленность (профиль) – Фармацевтическая химия
Типы задач профессиональной деятельности: научно-исследовательский

Факультет управления и социальных коммуникаций
Кафедра «Физической культуры и спорта»

Тверь 2024

Рабочая программа дисциплины соответствует ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавров в части требований к результатам обучения по дисциплине и учебному плану.

Разработчик программы зав. кафедры ФКС Е.А. Михайлова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС
«18» сентября 2024г. протокол № 3

Заведующий кафедрой ФКС Е.А. Михайлова

Согласовано
Начальник учебно-методического отдела УМУ Е.Э. Наумова

Начальник отдела комплектования зональной научной библиотеки О.Ф. Жмыхова

1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины 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 к будущей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую работоспособность и психомоторные навыки;
- развивать и совершенствовать основные двигательные качества (выносливость, силу, ловкость, быстроту, гибкость);
- совершенствовать специальные двигательные навыки, необходимые для освоения игры в баскетбол;
- формировать устойчивую мотивацию к физическому самосовершенствованию;
- вырабатывать у студентов ценностные установки на двигательную активность, как важнейшего компонента здорового образа жизни, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности, определяющее психофизическую готовность студента к будущей профессии.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Учебный материал по дисциплине «Баскетбол» дифференцирован через систему практических и контрольных занятий, которые предусматриваются планом по всем специальностям и включаются в расписание на всем периоде обучения.

Для ее изучения требуются знания и практика по общефизической, специальной, тактической и технической подготовках. Приобретенные знания в рамках данной дисциплины необходимы как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Свои образовательные и развивающие функции «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» наиболее полно осуществляет в целенаправленном и педагогическом процессе, опираясь на основные принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция, закрепленная за дисциплиной в ОХОП:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы компетенции, закрепленных за дисциплиной в ОХОП

ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.

ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

Показатели оценивания индикаторов достижения компетенций:

Знать:

З1. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

З2. Особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях физической культурой, основы физической культуры и здорового образа жизни, способы определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

З3. Основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.

З4. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

З5. Методы и средства физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

З6. Историю, современное состояние и место настольного тенниса в отечественной системе физического воспитания.

З7. Правила соревнований, методику организаций и проведения соревнований.

Уметь:

У1. Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

У2. Учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями.

У3. Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью.

У4. Составлять комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и развития физических качеств.

У5. Оказывать первую медицинскую помощь при травмах или нарушениях физического состояния во время занятий физическими упражнениями**.**

У6. Пользоваться основными приемами техники и тактическими действиями игры в настольный теннис, терминологией в процессе игры.

У7. Корректно выражать и аргументировано обосновывать выдвинутые предложения тактики игры, основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях.

У8. Правильное использование спортивного инвентаря.

3.2. Технологии, обеспечивающие формирование компетенций

Проведение практических занятий.

4. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	**Зачетных единиц**	**Академических часов**
Общая трудоемкость дисциплины		360
Аудиторные занятия (всего)		не предусмотрены
В том числе:		
Лекции		не предусмотрены
Практические занятия (ПЗ): - учебно-тренировочные - контрольные		180 132 48
Семинары (С)		не предусмотрены
Лабораторные работы (ЛР)		не предусмотрены
Самостоятельная работа (всего)		180
В том числе:		
Расчетно-графические работы		не предусмотрены
Реферат		не предусмотрены
Другие виды самостоятельной работы: подготовка к текущему контролю успеваемости .		120
Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация (зачет)		60
Практическая подготовка при реализации дисциплины (всего)		0

Таблица 2. По семестровое планирование

Вид учебной деятельности	Всего часов	Семестр					
		I	II	III	IV	V	VI
Практические занятия (всего)	360	60	60	60	60	60	60
Учебно-тренировочные	132	22	22	22	22	22	22
Контрольные	48	8	8	8	8	8	8
Самостоятельная работа	180	30	30	30	30	30	30

5. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина «Баскетбол» реализуется в объеме 360 академических часов в очной форме обучения в виде практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся.

5.1. Структура дисциплины

Таблица 3. Модули дисциплины, трудоемкость в часах и виды учебной работы

№ модуля	Наименование модуля	Часы всего	Учебно-тренировочные занятия	Контрольные испытания	Самостоятельная работа
1	«ОФП»	20	6	2	12
2	«СФП»	12	6	2	4
3	Техническая подготовка	20	6	2	12
4	Тактическая подготовка	8	4	2	2
	1 семестр итог:	**60**	**22.**	**8**	**30**
1	«ОФП»	20	6	2	12
4	«СФП»	12	6	2	4
3	Техническая подготовка	20	6	2	12
4	Тактическая подготовка	8	4	2	2
	2 семестр итог:	**60**	**22**	**8**	**30**
1	«ОФП»	18	8	2	8
4	«СФП»	12	6	2	4
3	Техническая подготовка	20	4	2	14
4	Тактическая подготовка	10	4	2	4
	3 семестр итог:	**60**	**22**	**8**	**30**
1	«ОФП»	18	8	2	8
2	«СФП»	12	6	2	4
3	Техническая подготовка	20	4	2	14
4	Тактическая подготовка	10	4	2	4
	4 семестр итог:	**60**	**22**	**8**	**30**
1	«ОФП»	16	8	2	6
2	«СФП»	14	6	2	6
3	Техническая				

4	подготовка Тактическая подготовка	20 10	4 4	2 2	14 4
	5 семестр итог:	**60**	**22**	**8**	**30**
1	«ОФП»	16	8	2	6
2	«СФП»	14	6	2	6
3	Техническая подготовка	20	4	2	14
4	Тактическая подготовка	10	4	2	4
	6 семестр итог:	**60**	**22**	**8**	**30**
	Всего:	**360**	**132**	**48**	**180**

5.2. Содержание дисциплины

Модуль 1. «Общая физическая подготовка»

Развитие общей выносливости, быстроты, силы.

- Равномерный бег, кроссовый бег, бег по пересеченной местности, подвижные игры.
- Бег с ускорением, эстафеты, челночный бег, упражнения для развития стартовой скорости, скоростной выносливости.
- Комплекс общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы, комплексы атлетической гимнастики с направленным воздействием на мышцы туловища и конечностей, прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями, беговые упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения с отягощениями

Модуль 2. «Специальная физическая подготовка»

- Комплексы упражнений избирательного воздействия на точность и дальность, направленные на поддержание и улучшение показателей гибкости и подвижности в суставах.
- Комплексы на развитие пространственных, временных и динамических параметров (развитие чувства пространства и ориентации, чувства времени, дифференцирования мышечных усилий).
- Физические упражнения с дополнительным отягощением, направленные на развитие силовой выносливости (выполняются по методу «круговой тренировки»).

Модуль 3. «Техническая подготовка»

Техника нападения

Техника передвижения:

Стойка баскетболиста. Перемещения лицом вперед, приставными шагами. Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой. Повороты на опорной ноге. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Сочетание изученных способов передвижения с техническими приемами.

Техника владения мячом:

Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча разными способами на месте, в движении. Подбор мяча и первая передача в отрыв. Передачи мяча в сочетании с другими приемами техники игры. Ведение мяча с изменением скорости, направления. Броски мяча одной и двумя руками. Броски мяча в движении. Броски изученными способами с близкой и средней дистанции с сопротивлением. Штрафные броски. Дальние броски.

Техника защиты

Обучение активным приемам индивидуального противодействия игроку в момент передачи, ведения, броска. Перехваты. «Отсекание» игрока нападения после броска. Вырывание, выбивание мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Сочетание способов передвижения в защите с техническими приемами.

Модуль 4. «Тактическая подготовка»

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков: «передай мяч и выходи», «двоечка», заслон, «наведение»; трех игроков: «восьмерка», «треугольник», «угол». Командные действия в условиях зонной или личной защиты: быстрый прорыв, нападение серией заслонов.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места, времени, способов противодействия игрокам различных игровых функций в рамках различных систем игры в нападении.

Групповые действия: противодействие заслону (переключение или отступание с проскальзыванием), взаимодействие игроков в защите в меньшинстве: два против трех, три против четырех.

Командные действия: обучение личной защиты по всей площадке, от середины, «кучно», зонная защита: 3-2, 2-1-2.

5.3. Лабораторные работы

Учебным планом лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

5.4. Практические занятия

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3 а. Практические занятия и их трудоемкость

№	Учебно – образовательный модуль	Тематика практикума	Трудоемкость в часах
1	Общефизическая подготовка	- Упражнения для развития общей выносливости - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития силы - Упражнения для развития гибкости	56
2	Специальная подготовка	- Комплексы упражнений избирательного воздействия на точность и дальность - Комплексы на развитие пространственных, временных и динамических параметров - Упражнения с дополнительным отягощением для развития силовой выносливости	48
3	Техническая подготовка	**Техника нападения:** 1. Техника передвижения: - Стойка баскетболиста - Передвижения баскетболиста - Повороты баскетболиста 2. Техника владения мячом: - Ловля и броски мяча: двумя руками, одной рукой - Передача мяча: разрывными способами на месте, в движении - Ведение мяча: с изменением скорости, направления - Броски в движении - Броски с близкой и средней дистанции с сопротивлением - Штрафные броски - Дальние броски **Техника защиты:**	40

		- Приёмы индивидуального противодействия игроку в момент: ведения, передачи, броска - Перехваты -Вырывание, выбивание мяча - Накрывание и отбивание мяча	
4	Тактическая подготовка	**Тактика нападения:** - Индивидуальные действия без мяча и с мячом - Взаимодействие двух и трёх игроков - Командные действия в условиях зонной или личной защиты **Тактика защиты:** -Индивидуальные действия: выбор места, времени, способов противодействия игрокам различных игровых функций - Групповые действия: противодействие заслону, взаимодействие игроков в защите в меньшинстве - Командные действия: обучение личной защиты по всей площадке	36

6. Самостоятельная работа обучающихся и текущий контроль их успеваемости

6.1. Цели самостоятельной работы

Самостоятельная работа является одной из важнейших составляющих образовательного процесса. Управление самостоятельными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровнем физической подготовленности на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с этим в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, восстановительной, тренировочной направленностью. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по различным видам спорта (тесты, пробы, контрольные задания).

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности.

Все эти составляющие образования формируются именно в процессе самостоятельной работы студентов.

Освоение теоретических сведений по баскетболу:

- сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в баскетбол; индивидуализацию деятельности каждого студента и может рассматриваться как средство совершенствования творческой индивидуализации.

Цель самостоятельной работы обучающегося – осмысленно и самостоятельно работать как с учебным материалом, так и с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение и в дальнейшем повышать свою работоспособность, поддерживать на должном уровне состояние здоровья, повышать свою профессиональную квалификацию.

6.2. Организация и содержание самостоятельной работы

При самостоятельной работе составить и провести простейшее самостоятельное занятие тренировочной направленности (подготовительная часть – разминка, основная часть, заключительная часть – заминка). Применить методы самооценки общефизической и специальной подготовки (тесты, контрольные задания).

Самостоятельно и осмысленно работать с учебным материалом, с научной информацией, тем самым заложив основы самоорганизации и самовоспитания, чтобы привить умение и в дальнейшем повышать свою работоспособность, поддерживать на должном уровне свое здоровье, улучшать свое здоровье, повышать свою профессиональную квалификацию.

Самостоятельная работа может быть индивидуальной или групповой. Однако она может принести желаемый результат только по предварительной подготовке обучающихся и последующем следовании методическим рекомендациям преподавателя и специальной литературы.

Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения. Ходьба, бег, сочетание ходьбы с бегом, оздоровительный бег на свежем воздухе. Кроссовый бег различной протяженности с изменением темпа бега. Скандинавская ходьба. Упражнения с различными предметами: гантели, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, эспандеры, резиновые амортизаторы, бодибары и др. Упражнения на координацию и равновесие. Самостоятельные занятия в спортивных клубах, тренажерных залах, плавательных бассейнах.

Освоение теоретических сведений по баскетболу:

- терминология, правила игры, показ жестов при судействе.
- правила техники безопасности на занятиях.
- правила поведения во время игры.
- гигиена и режим дня спортсмена.
- оценка своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- контроль и самоконтроль.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература по дисциплине

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567585 . - (ID=139098-0)
2. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: ttps://urait.ru/bcode/563463. - (ID=144431-0)
3. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е.В. Конеевой. - 2-е изд. ; перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 19.12.2023. - ISBN 978-5-534-19017-5. - URL: https://urait.ru/bcode/569039. - (ID=184847-0)

7.2. Дополнительная литература по дисциплине

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 12.09.2022). - (ID=144430-0)
2. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - Москва : Юрайт, 2022. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-16768-9. - URL: https://urait.ru/bcode/492906 . - (ID=144420-0)
3. Игровые виды спорта как оптимальное средство развития физических качеств у студентов средних специальных и высших учебных заведений : учебное пособие / И.В. Волкова [и др.]. - Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет : ЭБС АСВ, 2022. - 121 с. - ЦОР IPR SMART. - Текст : электронный. - Дата обращения: 10.03.2025. - Режим доступа: по подписке. - Лицензия: весь срок охраны авторского права. - ISBN 978-5-528-00504-1. - URL: https://www.iprbookshop.ru/131152.html . - (ID=144295-0)
4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова,

Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563138. - (ID=144425-0)

5. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565923. - (ID=135182-0)
6. Безбородов, А А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу : учебное пособие для вузов / А.А. Безбородов, С.А. Безбородов. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург [и др.] : Лань, 2024. - 112 с. : ил. - ЭБС Лань. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 01.04.2024. - Текст : электронный. - ISBN 978-5-507-48881-0. - URL: https://e.lanbook.com/book/365849 . - (ID=159604-0)
7. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова [и др.] ; под общей редакцией Т. П. Бегидовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 87 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19767-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568170 (дата обращения: 12.09.2022). - (ID=144427-0)
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565604 . - (ID=135180-0)
9. Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20770-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/558741. - (ID=135736-0)
10. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов : в составе учебно-методического комплекса / А.А. Васюкевич [и др.]; под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование) (УМК-У). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-19931-4. - URL: https://urait.ru/bcode/566879 . - (ID=135692-0)
11. Коновалов, В.Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В.Л. Коновалов, В.А. Погодин. - 4-е изд., стер. - Санкт-Петербург [и др.] : Лань, 2024. - 81 с. : ил. - ЭБС Лань. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 01.04.2024. -

Текст : электронный. - ISBN 978-5-507-49139-1. - URL: https://e.lanbook.com/book/379337 . - (ID=159568-0)

7.3. Методические материалы

1. Методика подготовки студентов к сдаче контрольных тестов для определения скоростно-силовой подготовленности (бег на 100 метров) и общей выносливости (бег на 2000 метров и 3000 метров): метод. указ. для преподавателей каф. физ. культуры и спорта / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2007. - Библиогр.: с. 17. - Дискета. - Сервер. - Текст: электронный - [б. ц.]. - (ID=65885-1)
2. Новые подходы в развитии скоростно-силовой подготовки волейболистов: методические указания для студентов всех специальностей, сотрудников и преподавателей / Тверской государственный технический университет, Каф. ФКС; составитель В.А. Данилов. - Тверь: ТвГТУ, 2021. - 18 с. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/139320 . - (ID=139320-1)
3. Оздоровительная аэробика: метод. указ. для студентов всех спец. и преподавателей вузов / сост. Ю.В. Сергеева; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2005. - Сервер. - Текст: электронный - [б. ц.]. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/56934 . - (ID=56934-1)
4. Организация и проведение соревнований по баскетболу : метод. указания для преподавателей и студентов всех форм обучения и спец. / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС; сост.: Е.А. Михайлова, Л.И. Бойцова. - Тверь: ТвГТУ, 2016. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/112877 . - (ID=112877-1)
5. Основы методики проведения студентами самостоятельных занятий оздоровительным бегом : метод. указания для студентов всех спец. / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2011. - 26 с. + 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - CD. - Сервер. - Текст: непосредственный. - Текст: электронный. - [б. ц.]. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/87224 . - (ID=87224-3)
6. Преодоление психологических барьеров и отрицательных эмоций в плавании путем психорегулирующей тренировки : метод. рекомендации для всех спец., сотрудников и преподавателей / сост. В.М. Кудристенко ; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2006. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/61200 . - (ID=61200-1)
7. Разминка на занятиях по физической культуре: методические указания для студентов всех специальностей, сотрудников и преподавателей / Тверской государственный технический университет, Каф. ФКС; составитель Е.А. Михайлова. - Тверь: ТвГТУ, 2021. - 28 с. - Сервер. – Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/139321 . - (ID=139321-1)

8. Сила, средства и методы воспитания силы. Комплексы упражнений для развития силы рук, туловища, ног : метод. указания для студентов 1-2 курсов всех факультетов / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС ; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2016. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/112896 . - (ID=112896-1)
9. Словарь основных понятий по физической культуре и спорту: для студентов всех спец. / сост. В.А. Титов [и др.]; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2006. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/61201 . - (ID=61201-1)
10. Современные методики обучения плаванию. Плавание - в лечебных целях : метод. пособие для студентов всех спец. / сост.: В.М. Кудристенко, В.А. Титов; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2008. - 11 с.: ил. - Текст: непосредственный. - 6 р. 80 к. - (ID=72987-95)
11. Анализ техники и методика обучения студентов баскетболу : метод. указ. для студентов вузов и сузов / сост.: А.Г. Калашников, В.М. Кудристенко ; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь : ТвГТУ, 2002. - 19 с. - Библиогр. : с. 19. - 11 р. 50 к. - (ID=10569-2)
12. Современные методики обучения плаванию. Плавание - в лечебных целях : метод. пособие для студентов всех спец. / сост.: В.М. Кудристенко, В.А. Титов; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2008. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/72014 . - (ID=72014-1)
13. Скоростная и скоростно-силовая подготовка баскетболистов : методические указания для студентов всех специальностей, преподавателей и тренеров / Тверской государственный технический университет, Кафедра "Физическая культура и спорт" ; составители: Т.А. Винник, Т.В. Александрова. - Тверь : ТвГТУ, 2024. - 26 с. - Сервер. - Текст : электронный. - 0-00. - URL: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/159656 . - (ID=159656-1)
14. Учебно-методический комплекс элективной дисциплины, части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины/модули" "Занятия в секциях по видам спорта (БАСКЕТБОЛ)" для всех направлений и профилей подготовки : ФГОС 3++ / Кафедра "Физическая культура и спорт" ; составитель Е.А. Михайлова. - Тверь : ТвГТУ, 2024. - (УМК). - Текст : электронный. - URL: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/184850 . - (ID=184850-0)

7.4. Программное и коммуникационное обеспечение

Операционная система Microsoft Windows: лицензии № ICM – 176609 и № ICM – 176613 (Azure Dev Tools for Teaching).

Microsoft Office 2007 Russian Academic: OPEN No Level: лицензия № 41902814

7.5 Специализированные базы данных, справочные системы электронно-библиотечные системы, профессиональные порталы в интернет

1. Ресурсы: https://lib.tstu.tver.ru/header/obr-res
2. ЭК ТвГТУ: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/Web
3. ЭБС "Лань": https://e.lanbook.com/
4. ЭБС "Университетская библиотека онлайн": https://www.biblioclub.ru/
5. ЭБС «IPRBooks»: https://www.iprbookshop.ru/
6. Электронная образовательная платформа "Юрайт" (ЭБС «Юрайт»): https://urait.ru/
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY: https://elibrary.ru/
8. Информационная система "ТЕХНОРМАТИВ". Конфигурация "МАКСИМУМ": сетевая версия (годовое обновление): [нормативно-технические, нормативно-правовые и руководящие документы (ГОСТы, РД, СНиПы и др.]. Диск 1, 2, 3, 4. - М.:Технорматив, 2014. - (Документация для профессионалов). - CD. - Текст: электронный. - 119600 р. – (105501-1)
9. База данных учебно-методических комплексов: https://lib.tstu.tver.ru/header/umk.html
10. Федеральный портал «Российское образование». - Режим доступа: http://www.edu.ru/

УМК размещен: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/184850

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Спортивный зал №1 корпуса «У».
2. Спортивный зал №2 корпуса «У».
3. Спортивный зал корпуса «Л».
4. Тренажерный зал.
5. Зал эстетики.

Используемое оборудование во время занятий

1. Баскетбольные мячи №6 и №7.
2. Набивные мячи.
3. Конусы.
4. Скакалки.
5. Утяжелители.
6. Гимнастические скамейки.
7. «Лесенка».

9. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

9.1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена

Учебным планом экзамен по дисциплине не предусмотрен.

9.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме зачета

1. Шкала оценивания промежуточной аттестации – «зачтено», «не зачтено».
2. Вид промежуточной аттестации в форме зачета:

- регулярность посещения учебных занятий;
- выполнения обязательных контрольных тестов.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов является регулярность посещений учебных занятий.

Контрольные нормативы

Основной показатель работы секции по баскетболу – выполнение в конце каждого семестра программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Таблица 4. Контрольные тесты для студентов по общефизической и специальной подготовке

Курс	Оценка	Бег 20 м (с)		Бег 40 сек (м)		Прыжки в длину с места (см)	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	1	4.3	4.4	5п	4п	200	155
	2	4.1	4.2	5п10	4п10	205	160
	3	3.9	4.0	5п15	4п15	210	165
	4	3.8	3.9	5п25	4п25	215	170
	5	3.7	3.8	6п	5п	230	180
2	1	4.2	4.3	5п	4п	210	160
	2	4.1	4.2	5п15	4п15	215	170
	3	3.9	4.0	5п25	4п25	230	180
	4	3.7	3.9	6п	5п	240	195
	5	3.5	3.7	6п15	5п15	245	197
3	1	4.1	4.2	6п15	4п15	215	170
	2	4.0	4.1	6п	5п	230	180
	3	3.8	4.0	6п15	5п15	240	195
	4	3.5	3.7	6п25	5п25	245	197
	5	3.3	3.5	7п	6п	248	200

Таблица 5. Контрольные тесты для студентов основного отделения по технико-тактической подготовке

Курс	Семестр	Оценка	Комбинированное упражнение (с)		Штрафные броски (раз)		Перемещение в защитной стойке (с)		Броски с точек (раз)		Передачи мяча (с)	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	1	1	36.0	40.0	1	1						
		2	35.0	38.0	2	2						
		3	34.0	37.0	3	3						
		4	33.0	36.0	4	4						
		5	32.0	35.0	5	5						
	2	1	36.0	40.0			9.8	10.5				
		2	35.0	38.0			9.6	10.2				
		3	34.0	37.0			9.4	10.0				
		4	33.0	36.0			9.2	9.7				
		5	32.0	35.0			9.0	9.5				
2	3	1	33.0	35.0					1	1		
		2	32.5	34.5					2	2		
		3	32.0	34.0					3	3		
		4	31.5	33.5					4	4		
		5	31.0	33.0					5	5		
	4	1	33.0	35.0							21.0	22.0
		2	32.5	34.5							18.0	20.0
		3	32.0	34.0							16.0	18.0
		4	31.5	33.5							15.5	17.0
		5	31.0	33.0							15.0	16.5
3	5	1	32.5	34.5			9.0	10.0				
		2	32.0	34.0			9.0	9.8				
		3	31.5	32.5			9.0	9.4				
		4	31.0	33.0			8.9	9.2				
		5	30.5	32.5			8.7	9.0				
	6	1	32.5	34.5	2	2						
		2	32.0	34.0	3	3						
		3	31.5	32.5	4	4						
		4	31.0	33.0	5	5						
		5	30.5	32.5	6	6						

Общая физическая подготовка

1. Бег 20 м. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

2. 40 – секундный челночный бег. Игрок последовательно, без пауз бегает от одной лицевой линии баскетбольной площадки к другой. Остановки – повороты при изменении направления бега выполняются с зашагиванием одной ногой за лицевую лини.
3. Прыжок в длину с места. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

Техническая подготовка

1. Комбинированное упражнение. В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к площадке) расположены 4 конуса. Первый в середине площадки в 3-х метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6 метрах от средней линии, третий в середине площадки в 3-х метрах от первого конуса и четвертый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии от нее в 2-х метрах, стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две других впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 метров. Студент начинает движение с места пересечения средней и боковой линий в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому конусу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму конусу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему конусу, касается его рукой и правым боком передвигается к четвертому конусу. Коснувшись его правой рукой, обучающийся делает рывок к средней линии, на котором лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2 метра), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2м и 3м усиками в 3-секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, подбирает мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска, обходит зону штрафного броска слева направо между 3м и 2м усиком и выполняет бросок в движении левой рукой. Подобрав мяч после броска, обучающийся ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки со средней дистанции. Попытка заканчивается при выпуске мяча с кисти игрока. Оценивается время выполнения упражнения, количество попаданий мяча в корзину.
2. Штрафные броски. Студент выполняет 10 штрафных бросков. Оценивается количество забитых мячей.
3. Перемещение в защитной стойке. На площадке чертится квадрат 5х5м, передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий, начало старта в нижнем правом углу. Первые 5 метров – ускорение лицом вперёд, далее в защитной стойке левым боком, спиной вперёд. Далее в обратном направлении: лицом вперёд, в защитной стойке правым боком, спиной вперёд. Линией финиша является точка старта. Оценивается время выполнения упражнения.

4. Броски с точек. Студент выполняет 10 бросков с точек со средней и дальней дистанции под углом к кольцу 0 градусов слева и справа, под углом 45 градусов слева и справа и две точки под углом 90 градусов. Оценивается количество забитых мячей.
5. Передачи мяча. Три помощника встают вдоль дальней боковой линии лицом к площадке (один в центре, двое справа и слева от него на расстоянии 7 метров. Студент стоит лицом к кольцу, которое справа. Выполняет передачу в щит, подбирает мяч и передает его помощнику №1. Начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику №2 и т.д. После передачи от помощника №3 обучающийся выполняет атаку на кольцо. Подбирает мяч и повторяет то же самое в обратном направлении. Оценивается время выполнения упражнения.

9.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме курсовой работы или курсового проекта

Учебным планом курсовая работа и курсовой проект по дисциплине не предусмотрены.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Студенты перед началом изучения дисциплины ознакомлены с системами кредитных единиц и бально-рейтинговой оценки, которые должны быть опубликованы и размещены на сайте вуза или кафедры.

Студенты, изучающие дисциплину, обеспечиваются электронными изданиями или доступом к ним, учебно-методическим комплексом по дисциплине, включая методические указания к выполнению практических работ и всех видов самостоятельной работы.

11. Внесение изменений и дополнений в рабочую программу дисциплины

Кафедра ежегодно обновляет содержание рабочих программ дисциплин (модулей), которые оформляются протоколами заседаний кафедры. Форма протокола утверждена Положением о структуре, содержании и оформлении рабочих программ дисциплин, соответствующих ФГОС ВО с учетом профессиональных стандартов.