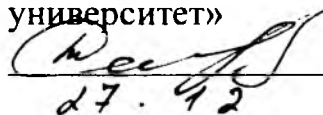


Учреждение образования
«Белорусский государственный экономический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор учреждения
образования «Белорусский
государственный экономический
университет»



Т.В.Садовская
2023 г.

Регистрационный № УД 5896-13 /уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для спортивной специализации «Баскетбол»

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальностей:

- 6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций
(с указанием языков)»,
6-05-0311-01 «Экономика», 6-05-0311-02 «Экономика и управление»,
6-05-0311-03 «Мировая экономика»,
6-05-0311-04 «Национальная экономика»,
6-05-0311-05 «Экономическая информатика», 6-05-0312-01 «Политология»,
6-05-0313-01 «Психология», 6-05-0314-01 «Социология»,
6-05-0411-01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»,
6-05-0411-02 «Финансы и кредит», 6-05-0412-01 «Менеджмент»,
6-05-0412-02 «Бизнес-администрирование», 6-05-0412-03 «Логистика»,
6-05-0412-04 «Маркетинг», 6-05-0412-05 «Рекламная деятельность»,
6-05-0413-01 «Коммерция», 6-05-0413-02 «Товароведение»,
6-05-0414-03 «Государственное управление и экономика»,
6-05-0421-01 «Правоведение», 6-05-0541-01 «Статистика»,
6-05-0533-09 «Прикладная математика»

Учебная программа составлена на основе примерных учебных планов для специальностей: 6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (с указанием языков)», регистрационный № 6-05-02-001/пр. от 15.11.2022; 6-05-0311-01 «Экономика», регистрационный № 6-05-03-001/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-02 «Экономика и управление», регистрационный № 6-05-03-002/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-03 «Мировая экономика», регистрационный № 6-05-03-006/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-04 «Национальная экономика», регистрационный № 6-05-03-003/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-05 «Экономическая информатика», регистрационный № 6-05-03-004/пр. от 02.12.2022; 6-05-0312-01 «Политология», регистрационный № 6-05-03-011/пр. от 30.01.2023; 6-05-0313-01 «Психология», регистрационный № 6-05-03-015/пр. от 06.02.2023; 6-05-0314-01 «Социология», регистрационный № 6-05-03-005/пр. от 02.12.2022; 6-05-0411-01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», регистрационный № 6-05-04-005/пр. от 02.12.2022; 6-05-0411-02 «Финансы и кредит», регистрационный № 6-05-04-004/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-01 «Менеджмент», регистрационный № 6-05-04-011/пр. от 30.01.2023; 6-05-0412-02 «Бизнес-администрирование», регистрационный № 6-05-04-012/пр. от 30.01.2023; 6-05-0412-03 «Логистика», регистрационный № 6-05-04-006/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-04 «Маркетинг», регистрационный № 6-05-04-007/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-05 «Рекламная деятельность», регистрационный № 6-05-04-008/пр. от 02.12.2022; 6-05-0413-01 «Коммерция», регистрационный № 6-05-04-009/пр. от 02.12.2022; 6-05-0413-02 «Товароведение», регистрационный № 6-05-04-010/пр. от 02.12.2022; 6-05-0414-03 «Государственное управление и экономика», регистрационный № 6-05-04-015/пр. от 30.01.2023; 6-05-0421-01 «Правоведение», регистрационный № 6-05-04-016/пр. от 30.01.2023; 6-05-0541-01 «Статистика», регистрационный № 6-05-05-020/пр. от 20.12.2022. 6-05-0533-09 «Прикладная математика» регистрационный № 6-05-04-008/пр. от 02.12.2022.

СОСТАВИТЕЛИ:

Андрукевич И.Л., старший преподаватель кафедры физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»;

Крамаренко А.А., преподаватель кафедры физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Рафикова А.Р., доцент кафедры физического воспитания учреждения образования «Академия управления при Президенте Республики Беларусь», кандидат педагогических наук, доцент;

Лосева И.И., заведующий кафедрой физического воспитания учреждения образования «Академия управления при Президенте Республики Беларусь», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет» (протокол № 3 от 26.10.2023)

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет» (протокол № 4 от 27.12.2023)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» спортивной специализации «Баскетбол» для студентов бакалавриата учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет» предусматривает изучение истории, теории и методики баскетбола, овладение технико-тактическими приемами этой спортивной игры, приобретение практических профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для экономиста, профилактику профессиональных заболеваний, формирование потребности вести здоровый образ жизни.

Учебная программа рассчитана на изучение дисциплины в течение трех лет студентами основного и подготовительного медицинского отделения, не имеющими предварительной специальной подготовки и противопоказаний.

Целью данной учебной дисциплины является формирование у студентов знаний по основам теории, методики и навыков по организации физического воспитания и спортивных соревнований по баскетболу.

В ходе изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируется **компетенция** – овладеть навыками здоровьесбережения.

Основными **задачами** изучения учебной дисциплины являются:

1. Ознакомить студентов с теоретическими основами специализации особенностями вида спорта (правилами соревнований, основами гигиены, технической и тактической подготовки по баскетболу).

2. Научить студентов основным технико-тактическим действиям в баскетболе. Совершенствовать спортивное мастерство студентов по избранному виду спорта.

3. Дать навыки организации и судейства соревнований. Подготовить к работе в качестве организаторов, судей по виду спорта на местах будущей производственной деятельности

4. Повысить уровень общей физической подготовленности студентов. Укрепить здоровье студентов, привить навыки здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

В ходе изучения учебной дисциплины студенты должны:

знать:

- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта;

уметь:

- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;

- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;
- владеть средствами специальной физической подготовки.

В числе эффективных педагогических методик и технологий преподавания учебной дисциплины, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует выделить **умение**:

- выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения, осваиваются необходимые технико-тактические навыки;
- организации и судейства соревнований.

Учет успеваемости ведется на практических занятиях в форме приема практических нормативов, так и в форме зачетов установленных учебным планом.

Аудиторная работа со студентами предполагает проведение практических занятий.

Форма получения высшего образования: очная (дневная).

Всего часов по учебной дисциплине – 420, из них: практических занятий – 420 часов: 1 курс – 140 часов, 2 курс – 140 часов, 3 курс – 140 часов. Распределение часов по физической культуре предусмотрено в объеме не менее четырех часов в неделю.

Формы промежуточной аттестации – зачеты.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ

Тема: Физическая культура в высших учебных заведениях, меры безопасности на занятиях по физической культуре.

Тема: Основы здорового образа жизни.

Тема: Физическая культура и спорт. История и современные тенденции развития Баскетбола.

Спорт в Республике Беларусь. Международное спортивное движение, международные связи белорусских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие баскетбола в Беларуси. Значение и место баскетбола в системе

физического воспитания. Современный баскетбол и пути его дальнейшего развития. Лучшие мировые команды, тренеры, игроки.

Тема: Правила игры и судейство.

Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Стритбол — правила игры и отличия от баскетбола.

Тема: Основы физической подготовки и самостоятельных занятий, меры безопасности на занятиях по физической культуре (2 часа – сентябрь).

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка, меры безопасности на занятиях по физической культуре.

Тема: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема: Работоспособность человека и ее динамика.

Понятие общей работоспособности, ее динамика в зависимости от режима жизни, патологического процесса, развивающегося в определенном органе человека. Стимуляторы восстановительных процессов в организме.

Тема: Техника, тактика игры в баскетбол их совершенствования.

Понятия «технической подготовки», основные задачи, средства их решения. Понятия «тактической подготовки», факторы, предопределяющих успешность тактических действий баскетболиста в игре. Тактические действия: индивидуальные, групповые и командные в нападении и в защите.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров /скакалки, гимнастические палки/. Упражнения в парах.

Прикладные упражнения: бег, ходьба, упражнения с использованием внешнего сопротивления, прыжки в длину.

Утренняя гигиеническая гимнастика: составление комплексов упражнений с учетом пола, возраста, спортивной специализации.

Атлетическая гимнастика: упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гантелями, дисками от штанги. Упражнения на тренажерах.

Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Кросс. Прыжки в длину с разбега и с места. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной

интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка

Техника нападения

Техника передвижения.

Стойка баскетболиста – высокая, средняя, низкая (ноги параллельно на одной линии; одна нога впереди). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника владения мячом.

Держание мяча двумя руками, имитация передачи мяча. Передача мяча из рук в руки (перекладывание). Ловля мяча двумя руками на уровне груди, стоя на месте, Ловля мяча двумя руками и одной рукой при встречном движении и из различных направлений. Ловля катящегося мяча двумя и одной рукой. Ловля низко летящего мяча. Ловля мяча в прыжке. Ловля мяча перечисленными способами. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передачи мяча

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху. одной рукой от плеча. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Эти передачи мяча выполняются в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5-6 м), в движении (в колоннах) – встречные передачи, с боку и по ходу движения. Передачи мяча на одном уровне и разновысокие в прыжке. Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Повороты, вышагивания с мячом в руках. Сочетание приемов (ловля – передача – поворот; поворот – ловля – передача).

Ведение мяча.

Ведение мяча с высоким отскоком на месте, с изменением направления, меняя высоту отскока. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с пассивным сопровождением, Ведение мяча в круге, вокруг стоек - укрывать мяч при ведении, переводом мяча на дальнюю руку. Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами, броском мяча в корзину.

Броски мяча.

Броски мяча с места, двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча. Броски мяча двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту с отскоком от щита, в движении. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски мяча перечисленными способами после ведения. Штрафные броски, Сочетание приемов (передача - ведение - бросок). Броски с точек.

Обманные движения (финты).

Финт на проход - проход. Финт на бросок-передача. Финт на рывок-рывок.

Техника защиты

Техника передвижения.

Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии (в средней и высокой стойках). Положение рук во время перемещения. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками и поворотами. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Техника овладения мячом.

Захват мяча - вырывание, Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Противодействие ведению. Накрывание мяча.

Перехват мяча

Перехват мяча стоя с боку, из-за спины при передаче, выполненной поперек поля, неподвижно стоящему нападающему. Перехват мяча, выполненной вдоль площадки.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Действия без мяча

Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Индивидуальные действия. Действия с мячом

Применение изученных способов ловли в зависимости от направления, высоты и силы полета мяча, Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления, положения защитника. Определение момента для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника. Определение игровой ситуации целесообразной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных бросков), в зависимости от: места расположения игрока по отношению к

корзине, от способа перемещения. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Групповые действия

Взаимодействия двух игроков «передай мяч и выходи», Взаимодействия трех игроков, с постановкой заслона игроку без мяча, с мячом «треугольник».

Командные действия

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи», с заслоном, «треугольник». Тактика в отдельные моменты игры: из-за боковых и лицевых линий, при спорном, когда превосходим соперника в росте.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места защитником и его передвижения в защитной стойке по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке, против нападающего, владеющего мячом и без мяча. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, для перехватов мяча. Действия одного защитника против двух нападающих. Действия защитников при защите зонной 2:1:2.

Групповые действия.

Взаимодействие двух защитников (подстраховка). Групповые взаимодействия игроков при зонной защите 2:1:2. Защита в отдельные моменты игры: при введении мяча из-за боковой, лицевой линий, при спорном, когда проигрываем сопернику в росте, расстановка и групповые действия при пробитии штрафного броска.

Командные действия.

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону разбор игроков). Личная система защита на своей половине поля. Зонная система защиты 2:1:2. Переход от личной защиты к зонной.

Интегральная подготовка

Перемещение изученными способами на максимальной скорости.

Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.

Выполнение изученных приемов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения – бег, прыжки, остановки,

повороты и способов владения мячом). Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.

Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.

Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.

Игры, подводящие к баскетболу «Мяч капитану», «Борьба за мяч».

Учебные игры по правилам мини-баскетбола.

Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике. Например: игра баз ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча.

IV. КОНТРОЛЬНЫЕ ИГРЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

Совершенствование технических приёмов в игре, тренировочные турниры. Участие в официальных соревнованиях по баскетболу и стритболу.

V. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Правила соревнований по баскетболу. Методика организации судейства. Заполнение протокола соревнований

VI. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные нормативы по общей физической подготовке выполняются студентами в начале и в конце учебного года.

Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура» для спортивной
специализации баскетбол»
ДЛЯ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 1-3 курсов**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов						Количество часов УСР	Форма контроля знаний	
		Лекции	Практические занятия			Семинарские занятия	Лабораторные			Иное
			1 курс	2 курс	3 курс					
I	Тематические беседы		12	12	12			[2, 4, 5д, 6д]	Зачет	
II	Общая физическая подготовка		60	50	40			[1, 2, 3д]	Контрольные нормативы уровня физической подготовленности	
III	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка		50	54	54			[1, 2, 2д, 12д]	Контрольные нормативы для оценки технической и тактической подготовки	
IV	Контрольные игры и соревнования		12	14	18			[4, 4д]		
V	Судейская практика		2	6	12			[4,7д]		
VI	Выполнение контрольных нормативов		4	4	4				Контрольные нормативы уровня физической подготовленности	
	ИТОГО:		140	140	140					

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методические рекомендации по организации и проведению диагностики компетенций студентов

1. Требования к осуществлению диагностики:

- определение объекта диагностики;
- выявление факта учебных достижений студента с помощью критериально-ориентированных тестов и других средств диагностики;
- измерение степени соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта;
- оценивание результатов выявления и измерения соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта (с помощью шкалы оценок).

2. Шкалы оценок. Оценка учебных достижений студентов, выполняемая поэтапно по учебным отделениям, осуществляется кафедрой в соответствии с избранной шкалой оценок.

3. Критерии оценок. Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит организационный, общеобразовательный, методический и практический критерии, т.е. все те, которые составляют сущность учебной программы, ее цели и задачи.

Зачетные требования и нормативы разрабатываются с учетом учебного отделения, курса обучения и факультета (специальности). Критерии успеваемости:

- организационный – это посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.;
- общеобразовательный – усвоение студентом физкультурных знаний;
- методический – оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;
- практический – оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольного тестирования. При оценке физической подготовленности рекомендуется руководствоваться контрольными упражнениями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

4. Диагностический инструментарий. Для диагностики сформированное компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методического уровня подготовки, контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Условиями допуска студента к выполнению зачетных нормативов являются:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в образовательный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- сформированные умения и навыки в профессионально-прикладной физической подготовке.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования могут быть дифференцированы следующим образом:

- диагностика по теоретическому разделу проводится в виде собеседования по темам учебной программы с выставлением оценки;
- диагностика в рамках методического раздела предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- диагностика по практическому разделу проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) учреждения высшего образования совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год. Итоговой формой контроля является зачет.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

В таблице представлены нормативные оценки по общей и специальной физической и технической подготовленности для учебно-тренировочных групп.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений (17-18 лет)**

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мужчины											
1	Бег 30 м, с	5,5 и >	5,044	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и <
2	Бег 3000 м, с	1021 и	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и >
3	Прыжки в длину с места, см	190 и <	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и >
4	Наклон вперед, см	-3 и <	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и >
5	Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и <	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и >
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и <	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и >
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и <	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и >
8	Челночный бег 4х9 м, с	11,8 и >	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и <
Женщины											
1	Бег 30 м, с	6,3 и >	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и <
2	Бег 1500 м, с	511 и >	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и <
3	Наклон вперед, см	4 и <	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и >
4	Прыжки в длину с места, см	150 и <	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и >
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и <	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и >
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и <	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и >
7	Челночный бег 4х9 м, с	12,7 и >	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и <

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Штрафные броски. Выполняет 1 серию по 10 бросков.

Зачет:

девушки: 1 курс – 5 попаданий, 2 курс – 6 попаданий; 3 курс – 7 попаданий.

юноши: 1 курс – 5 попаданий, 2 курс – 7 попаданий, 3 курс – 8 попаданий.

Ведение 2-х мячей.

Зачет:

Девушки и юноши:

1 курс – упражнение выполняется стоя на месте в течении 1 минуты без потери мяча.

2 курс – упражнение выполняется стоя на месте в течении 2 минуты без потери мяча.

3 курс – упражнение выполняется стоя на месте в течении 3 минуты без потери мяча.

Дальний бросок (3-х очковый). Выполняется 10 бросков (по всей дуге)

Зачет:

юноши: 2 курс – 3 попадания.

3 курс – 4 попадания.

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр : практический материал : учебное пособие / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрыбина ; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. – Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – 98 с.

2. Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (в вопросах и ответах) : учебно-методическое пособие для студентов учреждений высшего образования / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры» ; [А. Г. Фурманов и др.] ; под общей редакцией А. Г. Фурманова. – 2-е изд., исправленное и дополненное. – Минск : БГУФК, 2019. – 199 с.

3. Васильков, П. С. Физическая культура в учреждениях высшего образования : пособие для непрофильных учреждений высшего образования / П. С. Васильков ; Витебский филиал Учреждения образования Федерации профсоюзов Беларуси «Международный университет «МИТСО». – Минск : Международный университет «МИТСО», 2021. – 343 с.

4. Баскетбол в системе физического воспитания высшего учебного заведения : учебное пособие / А. В. Зюкин, С. А. Барченко, И. П. Васютина [и др.] ; под общ. ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, В. П. Овчинникова, А. М. Фокина [и др.]. – СПб. : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2020. – 115 с.

Дополнительная:

1. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр : практический материал : учебное пособие / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрыбина ; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. – Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – 98 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702144> (дата обращения: 17.11.2023). – Текст : электронный.

2. Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (в вопросах и ответах) : учебно-методическое пособие для студентов учреждений высшего образования / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры» ; [А. Г. Фурманов и др.] ; под общей редакцией А. Г. Фурманова. – 2-е изд., исправленное и дополненное. – Минск : БГУФК, 2019. – 199 с. – Режим доступа: elib.sportedu.by/handle/123456789/4306 (дата доступа: 15.11.2023).

3. Герасимов, К. А. Физическая культура : баскетбол : учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215> (дата обращения: 17.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3332-4. – Текст : электронный.

4. Лепёшкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В. А. Лепёшкин. – М.: Сс., 2013. – 98 с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших спец. физкультурных учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 2004 г.

6. Физическая культура : курс лекций / [В.Ф. Свитин и др.] ; под общ. ред.: В. Ф. Свитина, С. Б. Репкина. - Минск : БГЭУ, 2012. - 118, [1] с.

7. Новиков, Г. В. Организация и проведение соревнований по баскетболу и стритболу: учебное пособие / Т. Г. Коваленко, А.В. Швардыгулин. – Вол.: ВолГУ, 2003. – 72 с.

8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учебн. заведений / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2002. – 520 с.

9. Коновалов, В. Л. Баскетбол: учебное пособие / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. – СПб.: Лань, 2022. – 84 с.

10. Витман, Д. Ю. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Спортивные игры (баскетбол) – краткосрочный курс / Д. Ю. Витман, Ю. Н. Этман. – СПб.: Лань, 2022. – 88 с.

11. Бейнисович, В. В. Методика проведения занятий в рамках элективного курса «Баскетбол»: учебно-методическое пособие к практическим занятиям / В. В. Бейнисович. – М.: РУТ (МИИТ), 2017. – 35 с.

12. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие для ВУЗов / Д. И. Нестуровский. – М.: Академия, 2010. – 336 с.

Протокол согласования учебной программы

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)

**Дополнения и изменения к учебной программе
на ____ учебный год**

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и экономики спорта (протокол № ____ от _____)

Заведующий кафедрой _____ Н.О. Богаревич

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета _____