

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	46.03.01 История
3.	Направленность (профиль)	Арктическое регионоведение
4.	Дисциплина (модуль)	Б1.В.ДВ.07.03 Баскетбол
5.	Форма обучения	Очная
6.	Год набора	2022

**I. Методические рекомендации**

**1.1 Методические рекомендации по работе на практических занятиях**

Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе и т.д.

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по каждому виду спортивной дисциплины.

При организации и проведении практических занятий по дисциплине «Б1.В.ДВ.07.03 Баскетбол» необходимо учитывать следующие положения:

- заходить в спортивный зал, разрешается только в сменной обуви или бахилах;
- для занятий в зале необходимо иметь спортивную форму и чистую сменную спортивную обувь;
- при посещении зала в первый раз занимающемуся необходимо ознакомиться с Правилами посещения спортивного зала, пройти инструктаж по технике безопасности у преподавателя;
- входить и выходить из спортивного зала только с разрешения преподавателя;
- запрещается брать спортивный инвентарь без разрешения преподавателя.

Во время практических занятий студенту необходимо выполнять все указания преподавателя, верхнюю одежду, головные уборы, уличную обувь сдавать на хранение в гардероб, убирать за собой инвентарь и оборудование, соблюдать правила техники безопасности и личной гигиены, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

**1.2 Методические рекомендации по сдаче контрольных нормативов для студентов**

Прием контрольных нормативов осуществляется на практических занятиях в соответствии с разделом учебной программы. Перед сдачей контрольных нормативов проводится разминка.

В процессе сдачи контрольных нормативов студент обязан: выполнять команды преподавателя, соблюдать дисциплину; при выполнении контрольных нормативов быть в спортивной форме, стараться показать наиболее высокий результат, в случае ухудшения состояния здоровья незамедлительно сообщить преподавателю.

Студент, не посетивший более 50% занятий, по данному разделу к сдаче контрольных нормативов не допускается.

Оценка результатов проводится в соответствии с установленными требованиями, по которым студент получает от 1 до 5 баллов. Полученные баллы суммируются.

### **1.3 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

### **1.4 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»**

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия в спортивных соревнованиях. Данный вид деятельности может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организовано в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия» или тренера сборной команды по виду спорта.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований).

### **1.5 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»**

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия в организационной деятельности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Данный вид может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организовано в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия» или тренера сборной команды по виду спорта и т.д.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований, судейская книжка и т.д.).

## **II. План практического занятия**

### **Баскетбол**

#### **План:**

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.
2. Передача и ловля мяча на месте и в движении: передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, ловля мяча двумя руками, одной рукой.
3. Ведение мяча на месте и в движении: с высоким и низким отскоком мяча, с изменением направления движения, без зрительного контроля.
4. Броски мяча в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, после двух шагов в движении, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке.
5. Правила игры.
6. Техника защиты: выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении, перехват мяча при передаче, овладение мячом в борьбе у своего щита, финт без мяча, финт с мячом, финт с имитацией броска в корзину, финт с имитацией перехода на ведение.
7. Техника нападения: разновидности передач мяча, разновидности ведения мяча со зрительным контролем без него, разновидности бросков мяча в корзину.
8. Игры, направленные на совершенствование техники игры в баскетбол.

*Литература:* [1, с. 27-65]; [2, с. 13-40].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Правила спортивной игры «баскетбол».
2. Специальная физическая подготовка баскетболиста.
3. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в баскетболе.
4. Специальные упражнения для развития основных физических качеств студентов.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Совершенствование техники выполнения различных элементов: разновидности стоек, перемещений, остановок, поворотов.
2. Финты и сочетание приемов: финт без мяча, с мячом, с имитацией броска в корзину, с имитацией перехода на ведение мяча, с имитацией на ведение мяча.
3. Судейство учебной игры.
4. Участие в соревнованиях.