

Министерство здравоохранения Красноярского края  
краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Дивногорский медицинский техникум»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**  
для преподавателя

**Практического занятия**


**Тема:** «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом»


**Учебная дисциплина:** ОГСЭ.04 Физическая культура

**Специальность, курс:** 31.02.01 Лечебное дело углубленной подготовки.  
34.02.01 Сестринское дело (базовой подготовки)

Дивногорск, 2019

В настоящем учебно-методическом пособии представлена методическая разработка практического занятия тема «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом» по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 31.02.01 Лечебное дело углубленной подготовки. 34.02.01 Сестринское дело (базовой подготовки)

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
ЦМК «Общеобразовательного цикла»  
протокол № 1  
председатель:  
 Н.В. Герасимова  
« 09 » 09 2019г.  
12

УТВЕРЖДАЮ  
заместитель директора  
по учебной работе  
 Е.А. Болсуновская  
« 09 » 09 2019г.  
12

Составитель:  
Симкин преподаватель первой квалификационной категории  
Максим  
Николаевич

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ	6
ПРИЛОЖЕНИЯ	10-18
Приложение № 1 . Критерии оценки обучающихся	10
Приложение № 2.Дневник внеаудиторной самостоятельной работы по физической культуре обучающихся	11
Приложение № 3.Комплекс ОРУ	12
Приложение № 4.Алгоритмы техники ведения мяча в баскетболе	13
Приложение № 5. Эстафета с ведением мяча и броском мяча в кольцо	15
Приложение № 6. Игра «Салки с мячом»	16
Приложение № 7 Обязательные тесты технической подготовленности по баскетболу	17
Приложение № 8 Задания для самостоятельной внеаудиторной работы	18

## **Пояснительная записка**

Данная методическая разработка для преподавателя регламентирует организацию и проведение практического занятия «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом» раздела «Баскетбол» по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура.

В результате освоения данной темы обучающийся:

**должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность (занятия баскетболом) для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- технически правильно выполнять ведение мяча в баскетболе, передачи, броски мяча в движении.

**должен знать:**

- о роли физической культуры (баскетбола) в общекультурном, профессиональном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основные приемы техники и тактики, правила игры в баскетбол.

**Воспитательная цель - способствовать формированию общих компетенций:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

При проведении практического занятия преподавателем используются такие педагогические технологии и методы, как: метод проблемного обучения, отработка алгоритмов – действия по инструкции, игровые имитационные технологии, в том числе тренинговый метод, метод учебных игр.

В пособии представлена технологическая карта практического занятия продолжительностью 90 минут (2 часа), где определены этапы учебного занятия, указаны формируемые общие компетенции, осваиваемые умения и знания.

Мотивация обучающихся к освоению содержания практического занятия осуществляется методом постановки проблемы сохранения и укрепления здоровья, значимости занятий баскетболом при освоении физической культуры. На этапе разминки обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения для всех групп мышц (далее - ОРУ). На деятельностном этапе решаются основные цели учебного занятия при помощи применения метода отработки алгоритмов (действий по инструкции), направленных на отработку техники

работы с баскетбольным мячом, применения игровых имитационных технологий, в том числе: тренингового метода, метода учебных игр при проведении эстафеты в командах (метод малых групп).

В пособии разработаны критерии положительного текущего контроля на учебном занятии. На этапе рефлексии и саморефлексии обучающиеся и преподаватель оценивают свою работу и деятельность каждого участника. Преподаватель подводит итоги занятия, соотнося поставленную цель с достигнутым результатом.

В конце занятия предлагается комплекс упражнений для самостоятельной внеаудиторной деятельности студентов по физической культуре.

## Технологическая карта практического занятия

**Тема: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом**

Учебная дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 31.02.01 Лечебное дело углубленной подготовки. 34.02.01

Сестринское дело (базовой подготовки)

**Вид учебного занятия** – практическое занятие

**Тип учебного занятия:** комплексное применение знаний и способов действий

**Методы обучения:** метод проблемного обучения, выполнение действий по алгоритмам: фронтальный, индивидуальный; игровой метод: учебные игры, тренинг в активном режиме.

**Продолжительность занятия:** 90 минут

**Уровень усвоения** – 3

**Цели занятия:**

**Учебная цель студент должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность (занятия баскетболом) для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- технически правильно выполнять ведение мяча в баскетболе, передачи, броски мяча в движении.

**студент должен знать:**

- о роли физической культуры (баскетбола) в общекультурном, профессиональном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основные приемы техники и тактики, правила игры в баскетбол.

**Воспитательная цель** - способствовать формированию общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Междисциплинарные связи:**

ОП.01 Здоровый человек и его окружение; ОП.03. Анатомия и физиология человека; ОП.08. Основы патологии; ОП.10. Безопасность жизнедеятельности;

ПМ. 05 Медико-социальная деятельность; ПМ.06 Организационно-аналитическая деятельность.

**Материально-техническое оснащение:**

Музыкальный центр

Баскетбольные мячи (12 шт.)

Баскетбольный конус

**Учебно-методическое оснащение:** методическая разработка для преподавателя; методические указания по выполнению самостоятельной внеаудиторной работы студента.

**Информационное обеспечение:**

1. Физическая культура, Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д., 2015.
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов/ В.С.Анищенко. Учеб.пособие. - М.: Изд-во РУДН, 2015.

**Этапы и хронология практического занятия**

Этапы занятия	Целевая установка: формируемые ОК	Время	Содержание занятия
1.Подготовительная часть Организационный момент.	ОК 6. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество	3 мин	Преподаватель приветствует обучающихся, отмечает отсутствующих в учебном журнале, контролирует соответствие внешнего вида и готовности студентов к занятию
2.Мотивация учебной деятельности.	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес ОК 6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	3 мин	Преподаватель сообщает тему и учебные цели занятия, формулирует значениефизической культуры как средство укрепления и сохранения здоровья, соблюдения правил охраны труда и ТБ.
3.Контроль и проверка дневников внеаудиторной самостоятельной работы	ОК 1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес ОК 13.Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья,достижения жизненных и профессиональных целей.	4 мин	Преподаватель проводит проверку дневниковвнеаудиторной самостоятельной работы <b>(приложение 2)</b>
4.Разминка Упражнения в ходьбе и беге с мячами	ОК 1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес ОК3. Принимать решения в стандартных и	15 мин	Студенты выполняют ОРУ (разминочные упражнения), работая фронтально, индивидуально и в малых группах <b>(приложение № 3)</b>

	<p>нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>		
<p><b>5. Основная часть –</b> Деятельностный этап, выполнение заданий направленных на совершенствование ведения баскетбольного мяча</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	55 мин	<p>1. Студенты работают индивидуально, отрабатывают ведение мяча с изменением направления по кругу, змейкой, с изменением скорости ведения</p> <p>Выполняют броски мяча в корзину с разных точек. <b>(приложение № 4)</b></p> <p>2. Игра: эстафета с участием двух групп обучающихся с ведением мяча и броском в кольцо <b>(приложение 5)</b></p> <p>3. Игра: «Салки с мячом» с участием всей группы <b>(приложение 6)</b></p>
<p><b>8. Заключительная часть</b> Подведение итогов работы студентов</p>	<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	5 мин	<p>Соотнесение полученных результатов с целями, оценивание деятельности студентов на занятии.</p> <p>Вспомните тему нашего занятия. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на занятии, что не удалось?</p> <p>Оцените свою работу на занятии.</p> <p>Подведение итогов занятия, оценивание работы группы в целом (над, чем ещё</p>



			необходимо работать) Выставление оценок в учебный журнал <b>(приложение № 1)(приложение № 7)</b>
9.Задание на дом (самостоятельная внеаудиторная работа студентов)	ОК 13.Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья,достижения жизненных и профессиональных целей	5 мин	1.Упражнения на пресс. Отжимание от пола. Прыжки на скакалке <b>(приложение № 8)</b>

## **Критерии оценки обучающихся**

Градация положительной оценки зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### **По освоению алгоритмов техники владения двигательными действиями**

**Оценка «5»** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом) точно в надлежащем темпе, легко и четко. Умение применить двигательное действие в игре «Салки с мячом»; «Эстафете с ведением мяча и броском по корзине».

**Оценка «4»** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко.

**Оценка «3»** двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

### **Дневник внеаудиторной самостоятельной работы по физической культуре обучающихся**

Дата	Содержание	Время	Подпись студента	Подпись преподавателя
05.09. 2019	Утренняя зарядка.	15 мин.		
	ОРУ на гибкость	20 мин.		
06.09. 2019	Утренняя зарядка.	15 мин.		
	Вечерняя пробежка	30 мин.		

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых обучающимся умений в процессе изучения учебной дисциплины, проводится на практических занятиях и во время самостоятельных внеаудиторных занятиях, которые должны составлять 2 часа в неделю.

Оценка «отлично» - обучающийся обстоятельно с достаточной полнотой выполнил контрольные нормативы по видам спорта.

Оценка «хорошо» - обучающийся не уложился в определенное время и количество в выполняемом нормативе, при выполнении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания.

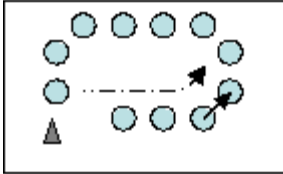
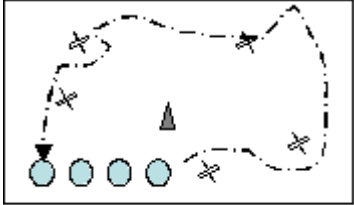
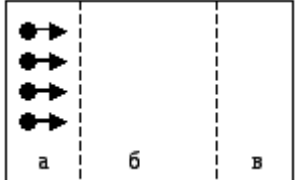
Оценка «удовлетворительно» - обучающийся неполно, но правильно выполнил норматив, при выполнении была допущена 1 существенная ошибка.

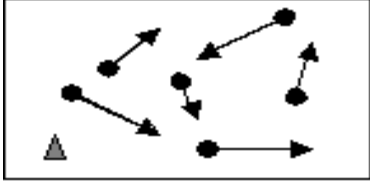
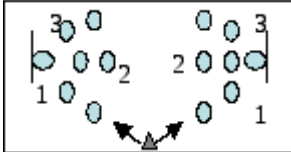
Оценка «неудовлетворительно» - обучающийся вообще не выполнялся норматив.

## Комплекс ОРУ

1. Ходьба по залу	1 круг	Определить дистанцию, по ходу обучающиеся разбирают баскетбольные мячи, находящиеся в указанном месте
2. Упражнение на осанку с мячами - ходьба на носках, руки мячом вверху - ходьба на пятках, мяч за головой - ходьба в полу-приседе мяч впереди на вытянутых руках	1 круг  1 круг	Следить за осанкой, подбородок поднять, руки выпрямить Контроль осанки, соблюдать дистанцию 2 м.
3. Бег, мяч перед грудью	2 круга	Темп медленный, соблюдение дистанции.
4. Ходьба на восстановление дыхания - 1-2 руки с мячом вверх – вдох - 3-4 – руки с мячом вниз – выдох 5. Специальные беговые упражнения на развитие физических качеств. - подбросить мяч вверх вперед и ускориться за мячом. - ходьба с жонглированием 2 мячами - упражнения в парах	1 круг         5 мин.	Восстановление дыхания.         Мяч нужно поймать, чтобы он не упал на пол.  Смотреть вперед.

### Отработка алгоритмов техники ведения мяча в баскетболе

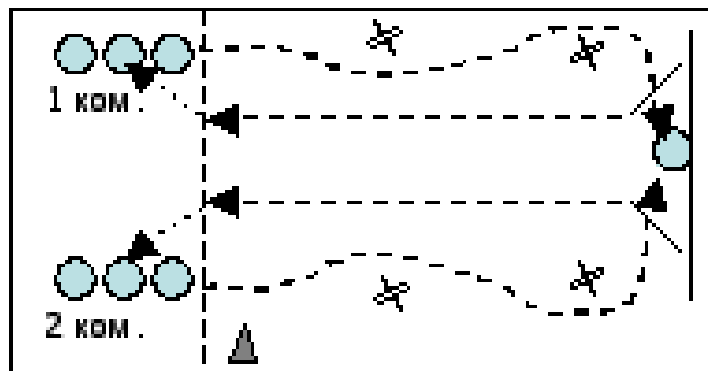
<p>1. Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе</p> <p>А) ведение мяча с изменением направления</p> <p>- по кругу</p> <p>- «змейкой»</p> <p>Б) Ведение с изменением скорости ведения</p> <p>В) Ведение с изменением высоты отскока</p>	<p>Выполняют поочередно правой и левой рукой</p>  <p>▲ Место учителя    ● Учащиеся    → Направление выполнения упражнения</p>  <p>▲ Место учителя    ✕ Стойки    ● Учащиеся</p> <p>Следить за техникой ведения</p>  <p>А – ведение в медленном темпе    Б – ведение с максимальной скоростью    В – ведение в медленном темпе</p> <p>Упражнение выполняется в ту и другую сторону</p> <p>Обучающиеся располагаются произвольно за залу.</p> <p>А) По 1 сигналу преподавателя - ведение в высокой стойке    Б) по 2 сигналу – ведение на низкой стойке</p> <p>Следить за высотой отскока и точным</p>
---	--

	<p>направлением.</p>  <p>●→ Направление выполнения упражнения</p> <p>▲ Место учителя</p>
<p>2. Совершенствование броска мяча в кольцо двумя руками в виде игры «пройди 3 точки»</p>	<p>Броски в кольцо со средней дистанции (3точек). Следить за траекторией полета мяча. Кто быстрее забьет с каждой точки.</p> 

### Эстафета с ведением мяча и броском мяча в кольцо

Обучающиеся делятся на 2 команды. По сигналу преподавателя первые номера в команде начинают ведение правой (левой) рукой «змейкой» с последующим броском мяча в кольцо, подбирают мяч и ведут его до передачи следующему игроку. За попадание дается очко, дополнительно очко получает команда пришедшая первой.

Победившая команда набирает наибольшее количество очков. Перестроение в одну шеренгу по сигналу преподавателя.



### **Игра «Салки с мячом»**

Из числа всех студентов выбирается один водящий. У всех играющих по баскетбольному мячу. Они перемещаются по площадке, убегая от водящего, и выполняют ведение мяча. Водящий так же перемещается по площадке с ведением мяча и не теряя контроля над ним, догоняет убегающего, тоже ведущего мяч и старается осалить его свободной рукой. Осаленный игрок кладет свой мяч на площадку и выходит из игры, таким образом, в ходе игры число убегающих уменьшается.

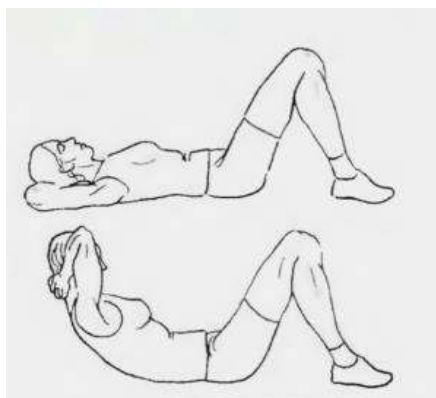


**Обязательные тесты технической подготовленности по баскетболу**

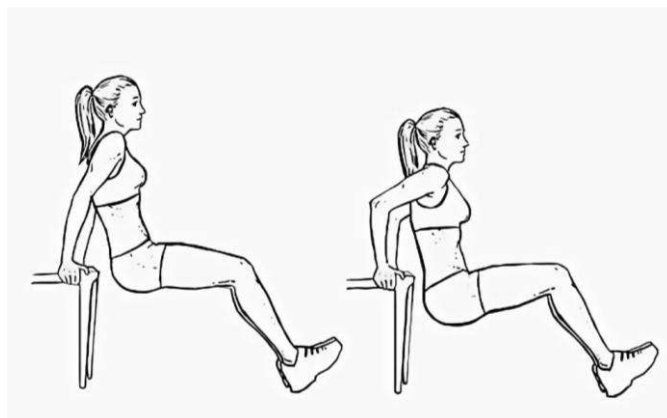
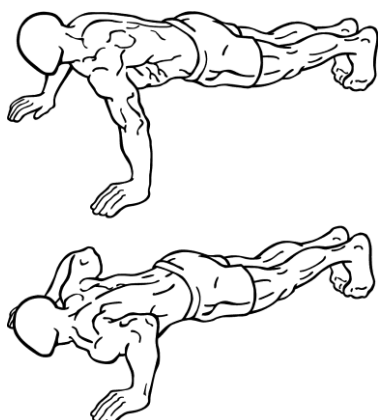
№ п\п	Разделы (контрольные упражнения)	1 курс	2 курс	3 курс	4 Курс
1.	<b>Баскетбол</b>	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	Ведение - 2шага - бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	техника	техника	5:4:3	-
	Передачи 2мя мячами от стены (1 мин.)	35:25:20	35:25:20	35:25:20	40:35:25
	Броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)	13:10:8	13:10:8	-	-
	Штрафной бросок (из 10)	-	-	6:5:4	7:6:5
	Игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	-	-	тактика игры в нападении и в защите

**Задание на дом для самостоятельной внеаудиторной работы студентов**

1. Выполнить 3 подхода поднимания туловища: по 20 раз юноши и по 10 раз девушки.



2. Отжимание от пола 3 подхода по 15 раз юноши. Отжимание от лавки или от стула 3 подхода по 10 раз девушки.



3. Прыжки на скакалке: 3 подхода по 1 минуте, между подходами 2 минуты отдыха.

