

**Министерство культуры Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Российская академия музыки имени Гнесиных»**

**Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт
(элективный курс «Баскетбол»)**

**Основная профессиональная образовательная программа
«Национальные инструменты народов России»**

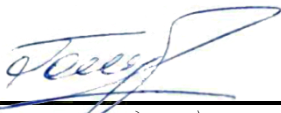
**Направление подготовки:
53.03.02 «Музыкально-инструментальное искусство»**

**Профиль
Национальные инструменты народов России**

**Уровень образования -
Бакалавриат**

УТВЕРЖДАЮ


Проректор по учебной
работе
«30» августа 2021 г.


(подпись)

С.С. Голубенко
(расшифровка подписи)

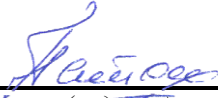
СОГЛАСОВАНО

Нач. учебно-методичес-
кого управления
«30» августа 2021 г.


(подпись)


Н.Ю. Степанова
(расшифровка подписи)

Декан факультета
«30» августа 2021 г.


(подпись)

А.Ю. Патошина
(расшифровка подписи)

Заведующий кафедрой
«30» августа 2021 г.


(подпись)

Л.С. Зорилова
(расшифровка подписи)

г. Москва 2021

Авторы:

Гусева И.Г., доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин РАМ
имени Гнесиных

I. Цели и задачи дисциплины

Цели дисциплины:

- углубление ранее полученных знаний по основам методики оздоровительной тренировки в баскетболе;
- формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и способности направленного использования баскетбола для сохранения и укрепления здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни и борьба с курением;
- воспитание нравственных и волевых качеств у студентов.

Задачи дисциплины:

- обучение и совершенствование техники и тактики игры;
- обучение и совершенствование знаний правил игры, судейской практики в баскетболе;
- приобретение опыта творческого использования средств баскетбола для достижения жизненных и профессиональных целей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии с помощью средств баскетбола.

II. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих универсальных компетенций:

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<i>Знать:</i> – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
	<i>Уметь:</i> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. – методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях
--	--

III. Объем дисциплины, виды учебной деятельности и отчетности

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов и включает в себя контактную и самостоятельную работу, а также текущую и промежуточную аттестации. Дисциплина изучается в течение 2-8 семестра

Вид учебной работы	Зачетные единицы	Количество академических часов	Формы контроля (по семестрам)	
			зачет	экзамен
Общая трудоемкость		328	2-8	–
Контактная работа		226		

IV. Содержание дисциплины.

Требования к текущей и промежуточной аттестации

4.1. Содержание разделов (тем) дисциплины

Вид учебной работы	Трудоемкость, акад. Час
Контактная работа обучающихся с преподавателем в том числе:	226
учебные занятия в том числе:	226
семинары/практические занятия	226
Всего по дисциплине	328

№	Содержание практических занятий по баскетболу	Кол-во час	
		Начальный уровень	Продвинутый уровень

1	Общая физическая подготовка	36	36
2	Специальная физическая подготовка	36	46
3	Техническая подготовка	34	42
4	Тактическая подготовка	34	44
5	Контрольные игры и соревнования	48	48
6	Инструкторская и судейская практика	26	10
7	Методико-практические занятия	12	–
8	Самостоятельная физическая подготовка	102	102
	ВСЕГО	328	328

4.2. Требования к текущей и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу Элективный курс по физической культуре «Баскетбол».

Оценочные средства включают зачетные нормативы по общей физической подготовленности и по оценке, технической подготовленности студентов по разделу элективный курс по физической культуре «Баскетбол» (Приложение 1); содержание практических занятий (Приложение 2); методические указания по выполнению зачетных нормативов по специализации элективный курс по физической культуре «Баскетбол» (Приложение 3), тематика контрольных вопросов элективного курса «Баскетбол» (Приложение 4).

Программой учебной дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля успеваемости (промежуточной аттестации), формы оценочных средств и критерии оценивания формируемых общекультурных компетенций:

Виды контроля	Формы оценочных средств	Критерии оценивания
Текущий контроль:		Оценка знаний составляющих
1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке	Выполнение обязательных контрольных нормативов по общей физической подготовке	Протоколы выполнения нормативов
2. Контрольные нормативы по специализации	Выполнение обязательных контрольных нормативов по специализации «Баскетбол».	Протоколы выполнения нормативов
3. Устный опрос	Вопросы для устного опроса: краткие экспресс-вопросы по темам методико-практических занятий	Правильный ответ на 70% вопросов
Промежуточный зачет	Выполнение пунктов текущего контроля	

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Студенты обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронно-библиотечной системе, содержащей издания учебной, учебно-методической литературы по изучаемой дисциплине.

а) Основная литература

1. Никишкин, В.А. Эффективность физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов вуза (из опыта работы кафедры физкультуры и спорта Национального исследовательского Московского государственного строительного университета) [Электронный ресурс] / В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, Е.А.

Лазарева. // Педагогика и психология образования. — Электрон. дан. — 2017. — № 4. — С. 69-75.

Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/306119>.

2. Фирсин, С.А. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. [Электронный ресурс] / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева. — Электрон. дан. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. — 2015. — № 1. — С. 5-8.

Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/295420>.

б) Дополнительная литература

1. Осипов, А.Н. Повышение мотивации к урокам физической культуры [Электронный ресурс] // Концепт. — Электрон. дан. — 2015. — № 11. — С. 1-6.

Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/297268>.

2. Стародубцева, О.Ю. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [Электронный ресурс] / О.Ю. Стародубцева, Н.В. Красильникова. // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. — Электрон. дан. — 2015. — № 1(приложение). — С. 97-99.

Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/292748>.

VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к электронной информационно-образовательной среде и библиотечным фондам Академии, включающим современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, в том числе электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека онлайн», www.biblioclub.ru, «ЭБС ЮРАЙТ», www.biblio-online.ru, ЭБС «Издательство Лань», www.e.lanbook.com. Во время самостоятельной работы обучающиеся обеспечены доступом к сети «Интернет» (через читальный зал библиотеки и бесплатную беспроводную сеть Wi-Fi, действующую на территории Академии).

Реализация дисциплины Элективный курс по физической культуре «мини-футбол» обеспечивается специализированными игровыми залами (42x16), оборудованными волейбольными сетками и баскетбольными корзинами, степ-платформами, тренажерами.

Приложение 1.

**Обязательные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов
3, 5, 7 семестры (осенние), юноши**

Характеристика направленности тестов	Учеб. отделение	Оценка в баллах						
		10	9	8	7	6	5	4
1 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.	Осн.	50 и ≥	45	40	35	30	25	20
2 Прыжок в длину с места	Осн.	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95
3 Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 1 минуту	Осн.	130 и ≥	125	120	115	100	90	80
4 Челночный бег, 4x10 м, сек	Осн.	10,3 и ≤	10,5	10,8	11,0	11,2	11,5	11,7

**Контрольно-зачётные нормативы для студентов 1-4 курсов
2, 4, 6, 8 семестры (весенние), юноши**

Характеристика направленности тестов	Учеб. отделение	Оценка в баллах						
		10	9	8	7	6	5	4
1 Челночный бег, 4x10 м, сек	Осн.	10,3 и ≤	10,5	10,8	11,0	11,2	11,5	11,7
2 Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Осн.	20 и ≥	18	16	15	12	10	8
3 Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены, число раз за 1 мин.	Осн.	60 и ≤	55	50	45	40	35	30
4 Прыжок в длину с места	Осн.	2.25 и ≥	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95

**Контрольно-зачётные нормативы для студентов 1-4 курсов
3, 5, 7 семестры (осенние), девушки**

Характеристика направленности тестов	Учеб. отделение	Оценка в баллах						
		10	9	8	7	6	5	4
1 Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены, число раз за 1 мин.	Осн.	60 и ≥	55	50	45	40	35	30
2 Прыжок в длину с места	Осн.	2.00 и ≥	1.90	1.80	1.70	1.60	1.50	1.40
3 Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 1 минуту.	Осн.	150 и ≥	145	140	135	130	115	100
4 Челночный бег, 4 x10м, сек	Осн.	11,5 и ≤	11,8	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0

**Контрольно-зачётные нормативы для студентов 1-4 курсов
2, 4, 6, 8 семестры (весенние), девушки**

Характеристика направленности тестов	Учеб. отделение	Оценка в баллах						
		10	9	8	7	6	5	4
1 Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены, число раз за 1 мин.	Осн.	60 и ≥	55	50	45	40	35	30
2 Прыжок в длину с места	Осн.	2.00 и ≥	1.90	1.80	1.70	1.60	1.50	1.40
3 Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 1 минуту.	Осн.	150 и ≥	145	140	135	130	115	100

4 Челночный бег, 4 x10м, сек	Осн.	11,5 и ≤	11,8	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0
-------------------------------------	-------------	-----------------	-------------	------	------	------	------	------

Контрольные нормативы для оценки технической подготовленности студентов по разделу «Баскетбол»

Нормативы элективному «Баскетбол»	по курсу	Уровни обу- чения	Результаты и оценки					
			Мужчины			Женщины		
			удов.	хор.	отл.	удов.	хор.	отл.
Передача мяча на быстроту с расстояния 4 м	Нач.	15	16	18	14	15	17	
	Продв.	16	18	20	15	16	18	
Добивание мяча в щит	Нач.	1 сер.	2 сер.	3 сер.	1 сер.	2 сер	3 сер.	
	Продв.	2 сер.	3 сер.	4 сер.	1 сер.	3 сер	4 сер.	
Штрафные броски (количество попаданий из 10 бросков)	Нач.	3	4	5	3	4	5	
	Продв.	4	5	6	4	5	6	

Приложение 2

Содержание практических занятий по элективному курсу физической культуры «Баскетбол».

1.Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, баскетбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов, скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию от 1500 до 3000м, от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными

способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Упражнения для развития специальной выносливости

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3. Техническая подготовка

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие и разжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу («Баскетбольному, баскетбольному») в прыжке, с места, с разбега в стену, через «Баскетбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

4. Тактическая подготовка.

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

5. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения преподаватель готовит себе помощников, привлекая к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и

судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести часть тренировочное занятие в группе под наблюдением преподавателя.
5. Составить конспект урока и провести часть занятия на учебно тренировочном занятии.
6. Провести частичную подготовку команды к соревнованиям.
7. Руководить командой совместно с преподавателем на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства академии по баскетболу.
2. Вести протоколы игр.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с преподавателем.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Приложение 3

Методические указания по выполнению зачетных нормативов по специализации элективный курс по физической культуре «Баскетбол».

Передачи мяча на быстроту. Встать на указанное расстояние (4 м) от стены и по сигналу начинать выполнять передачи в стену и ловить отскакивающий от стены мяч. Передачи выполняются в квадрат на стене 2х2 м (высота квадрата измеряется от пола). Фиксируется количество передач, выполненных в течение 30 с. Передачи не засчитываются, если мяч падает на пол, игрок при передаче пересекает линию и т.п.

Добивание мяча. Встать вблизи щита, с правой стороны от корзины, с мячом в руках. Подбросить мяч над собой и в прыжке направить его в щит сильнейшей рукой. Отскочивший мяч снова направить в щит, но другой рукой; повторить 4 раза (по два раза каждой рукой), пятым касанием добить мяч в корзину. В такой последовательности баскетболист выполняет необходимое количество серий без перерыва. Норматив считается выполненным, если мяч не коснулся пола, и добивание выполнялось в прыжке. Девушки могут выполнять добивание двумя руками.

Приложение 4

Тематика контрольных вопросов элективного курса «Баскетбол»

1. Какие разновидности ловли мяча вы знаете? Опишите технику их выполнения.
2. Какие упражнения необходимы для обучения ловле мяча на месте?
3. Назовите организационно-методические указания при обучении ловле мяча на месте. Каковы основные ошибки в технике выполнения ловли мяча на месте?
4. С помощью каких средств строится процесс обучения остановкам с ловлей мяча?
5. Дайте организационно-методические указания для управления процессом обучения остановкам с ловлей мяча.
6. Каковы наиболее типичные ошибки при выполнении разновидностей остановки с ловлей мяча?

7. Основные правила разминки. Предупреждение травм на занятиях баскетболом
8. Какие существуют формы самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
9. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
10. Дайте определение понятию спорт. Каковы отличительные черты спорта и оздоровительной физкультуры.