Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

(Баскетбол)

Направление/специальность 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Профили подготовки
«Осетинский язык и литература. Русский язык»

Форма обучения – очная

Год начала подготовки - 2021

Владикавказ 2021

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 22.02.2018 г. №125, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Осетинский язык и литература. Русский язык», утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» от 29.04.2021 г., протокол № 11.

Составитель: профессор кафедры осетинского языка, дфн Л.Б. Гацалова

Утверждена в составе ОПОП по направлению подготовки 45.04.01 Филология, программа «Языки народов Российской Федерации (осетинский язык)».

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания
(протокол №8 от 27 апреля 2021 г.)

Зав. кафедрой физического воспитания А.А.Хамикоев

Одобрена советом факультета осетинской филологии
(протокол №8 от 28 апреля 2021 г.)

Председатель совета факультета Гутиева Э.Т.

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору (элективные дисциплины пофизической культуре и спорту) составляет: – 328 часов

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	1-3	
Семестр	1-5	
Практические занятия	328	
Итого аудиторных занятий	328	
Самостоятельная работа		
Курсовая работа		
Форма контроля	зачет	
Экзамен		
Зачет	1,2,3,4,5	
Общее количество часов	328	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения

2. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Баскетбол) является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

К задачам изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Баскетбол) можно отнести:

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;

- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;
- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) реализуется в вариативной части Б1.В.01 блока 1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» (Баскетбол) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**УК-7.1.** Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	**Знать:** - методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности; - подготовленности — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; **Уметь:** - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; **Владеть:** - опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;
	УК-7.2. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	**Знать:** - социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; **Уметь:** - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; **Владеть:** - способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; - методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма;.
	УК-7.3. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств	**Знать:** - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление

	избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности ; - правила и способы планирования; индивидуальных занятий различной целевой направленности; **Уметь:** - выполнять приемы страховки и самостраховки; **Владеть:** - методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

1. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Баскетбол)

Таблица 5.1

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Лит-ра
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1 семестр									
1-2	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
3-4	Место и значение баскетбола в системе физического воспитания. Развитие двигательных качеств при занятиях баскетболом. Современное представление об игре. Распределение игроков по функциям. Средства и способы ведения игры.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
5-6	Обучение техники перемещений. Обучение ловли, передачи мяча двумя руками от груди.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
7-8	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча.		4	Не предусмотрено					[1-6]
9-10	Совершенствование передач мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди. Обучение ведения мяча двумя руками сверху и отскоком от пола.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
11-12	Обучение ведения мяча двумя руками сверху и отскоком от пола Подвижные игры с элементами баскетбола		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
13-14	Обучение броску двумя руками от груди. Совершенствование ведения мяча		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
15-16	Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места. Обучение броску двумя шагами и		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]

	прыжком. Учебная игра								
17-18	Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места. Обучение броску двумя шагами и прыжком		4			контрольные испытания			
19-20	Обучение передачам мяча в движении со сменой мест. Совершенствование штрафных бросков.		4			контрольные испытания			
21-22	Обучение вышагиваниям и поворотов. Обучение двушажной технике. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
23-24	Способы передвижения. Перемещения правым, левым боком, повороты в движении. Обучение ловли и передачи мяча в движении.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
25-26	Обучение технике выполнения штрафных бросков. Подвижные игры.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
27-28	Техника владения мячом. Обучение скрытых передач. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока мяча.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
29-30	Обучение передачам мяча в движении со сменой мест. Совершенствование штрафных бросков.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
31-32	Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Совершенствование двушажной технике		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-6]
33-34	Обучение личной защиты. Комплексное упражнение. Учебная игра.		4	Не предусмотрено					[1-6]
35-36	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		72						
2 семестр									

37-38	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
39-40-41	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча. Прыжки через скамейку и со скалкой. учебная игра.		6	Не предусмотрено					[1-6]
42-43-44	Обучение передачам мяча в тройках. Совершенствование броска мяча в движении.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
45-46-47	Совершенствование штрафных бросков. Учебная игра.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
48-49-50	Совершенствование штрафных бросков. Комбинированное упражнение.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
51-52-53	Специальные упражнения с мячами. Совершенствование бросков мяча в прыжке.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
54-55-56	Совершенствование ведения мяча с защитником. Обучение заслонам игрока с мячом.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
57-58-59	Совершенствование передач мяча на точность. Учебная игра.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
60-61-62	По точные броски в парах. Бег на короткие дистанции		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
63-64-65	Обучение зонной системы защиты 2х1х2.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
66-67-68	Обучение зонной системы защиты 2х3		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
69-70	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с мячом. Броски в корзину одной рукой с места		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
71-72	Тестирование СФП и ОФП		4						

	Итого за семестр		72						
3 семестр									
73-74	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
75-76-77	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с мячом. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
78-79-80	Комбинированное упражнение с ведением, передачей и броском мяча.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
81-82-83	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бега на длинные дистанции.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
84-85-86	Обучение личной системы защиты. Совершенствование передач мяча в парах.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
87-88-89	Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
90-91-92	Совершенствование передач мяча во встречном движении. Совершенствование личной защиты.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
93-94-95	Совершенствование бросков в движении. Совершенствование бега на короткие дистанции		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
96-97-98	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бега на длинные дистанции.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]

99-100-101	Обучение личной системы защиты. Совершенствование передач мяча в парах.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
102-103-104	Совершенствование бросков со вредней дистанции. Учебная игра.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
105-106	Совершенствование передач мяча во встречном движении. Совершенствование личной защиты.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
107-108	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			

	Итого за семестр		72						
4 семестр									
109-110	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
111-112	Совершенствование бросков в движении. Совершенствование бега на короткие дистанции.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
113-114	Совершенствование комбинированного упражнения. Совершенствование штрафных бросков.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
115-116	Совершенствование броска мяча одной рукой снизу в движении.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
117-118	Совершенствование бега на длинные дистанции. Учебная игра.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
119-120	Совершенствование техники перемещений в нападении и защите.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]

121-122	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры с мячом.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
123-124	Совершенствование техники защитных действий.		4	Не предусмотрено		Освоение техники упражнений			[1-6]
125-126	Совершенствование ведения мяча с защитником. Обучение заслонам игрока с мячом		4	Не предусмотрено		Освоение техники упражнений			[1-6]
127-128	Совершенствование передач мяча на точность. Броски мяча в парах. Бег на короткие дистанции. Учебная игра.		4	Не предусмотрено		Освоение техники упражнений			[1-6]
129	Совершенствование передач мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
130-131	Совершенствование комбинированного упражнения. Развитие двигательной активности.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]

132-133	Совершенствование передач мяча на быстроту. Развитие силы и быстроты		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
134-135	Совершенствование бросков со средней дистанции в подвижных играх.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
136-137	Совершенствование бросков со средней дистанции в подвижных играх.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
138-139	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование передач мяча в движении		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
140-141	Совершенствование дальних бросков мяча. Учебная игра.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]

142	Совершенствование бросков мяча в движении. Развитие ловкости. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
143-144	Тестирование СФП и ОФП		4						
	Итого за семестр		72						
5 семестр									
145-146	Тестирование СФП и ОФП		4						
147-148	Совершенствование передач мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
149	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бросков в движении		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
150-151	Совершенствование штрафных бросков. Обучение заслона в парах.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
152	Совершенствование передач мяча месте у стенки. Учебная игра		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
153-154	Совершенствование ведения двумя мячами. Специальная физическая подготовка.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
155	Совершенствование бросков мяча с низу в движении. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
156	Взаимодействие трех игроков. Совершенствование скоростных передач.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]

157-158	Поточные броски в комплексном упражнении. Учебная игра		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
159	Совершенствование передач на дальние дистанции. Совершенствование штрафных бросков.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
160	Совершенствование бросков в прыжке. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
161	Совершенствование передач мяча в парах, в движении, с броском в кольцо, с защитником. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
162	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование остановок.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
163-164	Тестирование СФП и ОФП		4						
	Итого за семестр		40						
	ИТОГО		328						

4. Образовательные технологии

№/п.	Тема	Вид занятия	Количество часов	Активные формы	Интерактивные формы
	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»		328	Игровой метод Соревновательный метод. Метод круговой тренировки Наглядный методы	

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

п/№	Наименование вида СРС*	Объем в АЧ		Способ организации / доступ к методическим материалам
	Не предусмотрена	Семестр	Семестр	
	ИТОГО			

2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Зачет по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать ***зачёт***, на первом курсе - уровень отражающий показатели теоретической, общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС), а для 2-3 курсов** отражающий показатели общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта **(ИВС).**

Для получения зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо посетить не менее **75%** занятий и выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития технических и физических качеств. Студенты, посетившие менее **75 %** занятий, являются не освоившими программу дисциплины и получают **НЕЗАЧЕТ.**

Зачётные требования по дисциплине, состоят из контрольных нормативов технической и специальной физической в избранном виде спорта подготовленности и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Зачет у студентов принимают преподаватели (комиссия) в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультетаи в зачетную книжку студента.

Для тех, кто не уложился в установленные сроки, предоставляется дополнительное время; в этом случае следует снижение отметки.

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях СОГУ, от занятий по дисциплине **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** освобождаются и получают автоматически **ЗАЧЁТ**

Студенты специальной медицинской группы

Студенты специальной медицинской группе полностью освобождённые от практических занятий, оцениваются в конце каждого семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Критерии оценки реферата:

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов иметодов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий(презентация).

Требования к реферату

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1

,

5Реферат должен иметь:

. титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение,

список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

практический раздел должен содержать методические рекомендации иликомплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

список литературы должен содержать не менее 5 источников

Тесты по СФП и технической подготовленности для группы Баскетбол

Таблица 1

Тест	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1 курс 1 семестр									
1. Штрафные броски n=10	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
2.Комбинированное упражнение 1 (на время сек)	35	40	43	44	45	30	35	38	39	40
3.бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м)	9	8,5	8	7,5	7	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
4. Штрафные броски n=10	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
1 курс 2 семестр										
1.Комбинированное упражнение 1(на время сек)	32	35	40	43	44	28	30	35	38	39
2. бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м)	9,5	9	8,5	8	7,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0
3. Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек	24	26	24	22	21	32	30	28	26	25
4. Обводка области штрафного броска	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18
2курс 3 семестр										
1. Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	195	190	230	225	220	215	210
2. Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек	26	24	22	21	20	30	28	26	25	24
3. Обводка области штрафного броска (сек)	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17
4.Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	200	195	235	230	225	220	215
2курс 4 семестр										
1. Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек	24	26	24	22	21	32	30	28	26	25
2. Обводка области штрафного броска	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18
3. Челночный бег 3х10 м (сек)	9,5	9,8	10,0	10,3	10,5	8,5	8,8	9,2	9,5	9,2
4. Штрафные броски n=10	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
3 курс 5 семестр										

1. Комбинированное упражнение 1(на время сек)	32	35	40	43	44	28	30	35	38	39
2. Челночный бег 3х10 м (сек)	9,3	9,5	9,8	10,0	10,3	8,2	8,5	8,8	9,2	9,5
3. Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек	24	26	24	22	21	32	30	28	26	25
4. Обводка области штрафного броска	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния за прошедший учебный год

Комбинированное упражнение №1

Игрок располагается под кольцом. По сигналу он начинает двигаться (бегом) с ведением мяча на дальнее кольцо, делает бросок одной рукой от плеча в движении («два шага»). Потом ловит мяч и бежит с ведением мяча в обратном направлении, делает «два шага».

ПРИМЕЧАНИЕ: игрок делает два круга, выполняет 4 броска из них 2 попадания обязательно. **5 семестр.** Выполняется 4 броска, 3 попадания обязательно

Комбинированное упражнение №2

Игрок располагается под кольцом. По сигналу начинает двигаться с ведением мяча правой рукой к стойке № 1. Обежав его, он переводит мяч на левую руку и с ведением левой рукой направляется к стойке №2. Обежав стойку игрок переводит мяч на правую руку и движется к стойке №3. Обойдя стойку делает бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Обратно игрок возвращается по тому же пути, но в другой последовательности: стойка №3 -№2-№1.

ПРИМЕЧАНИЕ: игрок выполняет 2 круга, 4 броска, 2 попадания обязательно.

Комбинированное упражнение №3

Игрок располагается под кольцом . По сигналу начинает двигаться бегом с ведением мяча к стойке №1,обводит , переводит мяч на левую руку и движется к стойке №2, обводит, переводит мяч на правую руку и движется к стойке №3. Обойдястойку делает бросок мяча в движении одной рукой снизу. Возвращается в обратной последовательности стойка №3 - №2-№1 и выполняет бросок мяча одной рукой от плеча в движении.

ПРИМЕЧАНИЕ: выполняется 2 броска, 1 попадание обязательно.

Комбинированное упражнение №4

Игрок располагается под кольцом. По сигналу начинает двигаться бегом с ведением мяча правой рукой к центральному кругу и обегает его. Движется к кольцуделает бросок кольца в движении (по выбору). Обратно возвращается по тому же пути с ведением мяча левой рукой, бросок по выбору.

ПРИМЕЧАНИЕ: выполняется 2 броска, 1 попадание обязательно.

Комбинированное упражнение

См. Комбинированное упражнение 1.

Тематика реферативных работ

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

Этапы:

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

2-ой семестр. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

3-ий семестр. Физическая культура и спорт в жизни студента.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
13. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.
14. ЛФК при нарушениях осанки.
15. ЛФК в разные триместры беременности.
16. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
17. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
18. Основы методики самомассажа.
19. Нетрадиционные оздоровительные методики.
20. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
21. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
22. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
23. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

2 семестр

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, какчасть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшегопрофессионального образования.
4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания ввузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортомсовременной молодежи.

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепленияздоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8.Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессомтренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственнойдеятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека кразличным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, какосновной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечнойдеятельности.
19.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствамифизической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
2. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
4. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
5. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
6. Гигиенические основы закаливания.
7. Личная гигиена студента и ее составляющие.
8. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
9. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образажизни.
10. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
11. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
12. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
13. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
14. Методические принципы физического воспитания.
15. Средства и методы физического воспитания.
16. Основы обучения движениям.
17. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.Структура учебно-тренировочного занятия.

18. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
19. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузкахразной интенсивности.
21. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
22. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
23. Формы занятий физическими упражнениями.
24. Общая и моторная плотность занятия.
25. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разноговозраста.
27. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельныхзанятий.
28. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
29. Гигиена самостоятельных занятий.

4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическимиупражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта илисистемы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта исистем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системыфизических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизнистудентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологическойподготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятияхфизическими упражнениями и спортом.

5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке запериод обучения в вузе
14. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
15. Характеристика и воспитание физических качеств.
16. Методика формирования силы.
17. Методика формирования ловкости.
18. Развитие координационных способностей.
19. Методика формирования выносливости.
20. Методика формирования скоростных качеств.
21. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
22. Двигательная активность и физическое развитие человека.
23. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
24. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
25. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочныхпрограмм по избранному виду физической активности.
26. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
27. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
28. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
29. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентовразличных факультетов.
30. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистовна содержание ППФП студентов различных факультетов.
31. Методика подбора средств ППФП студентов.
32. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
33. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
34. ППФП студентов во внеучебное время.
35. Система контроля за ППФП студентов.
36. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
37. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
38. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешнейсреды средствами ППФП.
39. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
40. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами

физической культуры.

41. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.

42. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.

43. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые призанятиях физической культурой и спортом.

44. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средствПФК в рабочее и свободное время.

45.Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

46. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

47. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.

48. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.

49. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений инавыков.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература

1. Регистрация и анализ соревновательной деятельности в баскетболе: учебное пособие / Ю.П. Девяткин, А.А. Гераськин, В.Ф. Кириченко, В.А. Цимбалюк ; Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 51 с.: табл. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298122

2. Физическая культура : учебно-методический комплекс : [16+] / сост. Н.А. Лопатин ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный университет культуры и искусств, Социально-гуманитарный институт и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014. – 64 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274187

3. Ярошенко, Е.В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования : [16+] / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 121 с. : ил. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542

Дополнительная литература:

4. Начальная подготовка баскетбольных судей: учебное пособие / В.А. Цимбалюк, Ю.П. Девяткин, Е.Ю. Ковыршина, Н.М. Цимбалюк. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2011. – 68 с. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228954

5. Васильев, В.Л. Баскетбол — это великолепно! : [6+] / В.Л. Васильев. – Москва : Государственное Издательство Детской Литературы, 1961. – 94 с. – (Библиотечка пионера "Знай и умей"). – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225582

6 . Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : [12+] / Л. Роуз. – Москва : Человек, 2014. – 273 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461434

Интернет-ресурсы

1. Научная электронная библиотека (http://elibrary.ru).
2. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (http://fcior.edu.ru).
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/

5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Профессиональные базы данных:

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования Адрес ресурса: http://fgosvo.ru/

КонсультантПлюс. Адрес ресурса: http://www.consultant.ru/

Педагогическая библиотека. Адрес ресурса: https://bigenc.ru/education/text/2708703

Научная педагогическая электронная библиотека. Адрес ресурса: http://elib.gnpbu.ru/

SAGE Premier. Адрес ресурса: https://journals.sagepub.com/

ПРОФСТАНДАРТПЕДАГОГА.РФ. Адрес ресурса: http://профстандартпедагога.рф/

Материалы по обучению лиц с инвалидностью и ОВЗ. Адрес ресурса: http://psychlib.ru/?s=col&cat=7.2#titleWithAll

10.Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Элективные дисциплины физическая культура и спорт (Баскетбол)» осуществляется на базе Дворца спорта СОГУ. Зал игровых видов спорта. Зал спортивных игр с трибунами оснащен табло с программным обеспечением. Площадки, оснащенные соответствующим оборудованием, мячи для спортивных игр, сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, баскетбольные щиты, ворота, сетка, а также две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. Подсобное помещение с необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм. S=981,8 кв.м.

11. Лист обновления/актуализации

Программа обновлена и приведена в соответствие с изменениями в ФГОС от 27 мая 2021 г.
Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры от 25 августа 2021 г., протокол № 1.
Программа одобрена на заседании Совета факультета от 26 августа 2021 г., протокол № 1.