

*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

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль):

Начальное образование (в национальной школе)

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная

Год начала подготовки – 2019

Владикавказ 2020

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Начальное образование (в национальной школе)», утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № 9 от 30.04.2020 г.).

Составители: Ортабаев З.С.

Рабочая программа разработана в 2019 г., обсуждена, актуализирована и утверждена на заседании кафедры начального и дошкольного образования (протокол от «26» марта 2020 г. № 7).

Зав. кафедрой  Ж.Х. Баскаева

Одобрена советом психолого-педагогического факультета (протокол от «27» марта 2020 г. № 8)

Председатель совета факультета  Б.А. Тахохов

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины: дисциплины (элективные дисциплины по физической 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

Осуществление совместной учебной и воспитательной деятельности обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и профессионального стандарта 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.12.2013 г., рег. № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25.12.2014 № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.02.2015 г., рег. № 36091) и от 05.08.2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23.08.2016 г., рег. № 43326).

**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» относится к Части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б1.В.04)

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(модуля))**

<b>Коды компетенций</b>	<b>Содержание компетенций</b>
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

п/№	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Имеет опыт
1.	УК-7.1Выбирает здоровые и берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	-методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности; -социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; подготовленности — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -выполнять приемы страховки и самостраховки;	- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; -способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; -методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма; -методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.	

		<p>профессиональн х заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности ; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p>		
--	--	---	--	--

**5. 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 о 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								
<b>17-18</b>	Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места. Обучение броску двумя шагами и прыжком		4			контрольные испытания			
<b>19-20</b>	Обучение передач мяча в движении со сменой мест. Совершенствование штрафных бросков.		4			контрольные испытания			
<b>21-22</b>	Обучение вышагиваниям и поворотов. Обучение двушажной технике. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>23-24</b>	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]
<b>25-26</b>	Обучение технике выполнения штрафных бросков. Подвижные игры.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>27-28</b>	Техника владения мячом. Обучение скрытых передач. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока мяча.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>29-30</b>	Обучение передач мяча в движении со сменой мест. Совершенствование штрафных бросков.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>31-32</b>	Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Совершенствование двушажной технике		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-6]
<b>33-34</b>	Обучение личной защиты. Комплексное упражнение. Учебная игра.		4	Не предусмотрено					[1-6]
<b>35-36</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	<b>Итого за семестр</b>		72						
<b>2 семестр</b>									
<b>37-38</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>39-40-41</b>	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча. Прыжки через скамейку и со		6	Не предусмотрено					[1-6]



	скалкой. учебная игра.								
<b>42-43-44</b>	Обучение передач мяча в тройках. Совершенствование броска мяча в движении.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>45-46-47</b>	Совершенствование штрафных бросков. Учебная игра.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>48-49-50</b>	Совершенствование штрафных бросков. Комбинированное упражнение.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>51-52-53</b>	Специальные упражнения с мячами. Совершенствование бросков мяча в прыжке.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>54-55-56</b>	Совершенствование ведения мяча с защитником. Обучение заслонам игрока с мячом.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>57-58-59</b>	Совершенствование передач мяча на точность. Учебная игра.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>60-61-62</b>	По точные броски в парах. Бег на короткие дистанции		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>63-64-65</b>	Обучение зонной системы защиты 2х1х2.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>66-67-68</b>	Обучение зонной системы защиты 2х3		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>69-70</b>	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]
<b>71-72</b>	Тестирование СФП и ОФП		4						
	<b>Итого за семестр</b>		72						
<b>3 семестр</b>									
<b>73-74</b>	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
<b>75-76-77</b>	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с мячом. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]

	прыжке								
<b>78-79-80</b>	Комбинированное упражнение с ведением, передачей и броском мяча.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>81-82-83</b>	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бега на длинные дистанции.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>84-85-86</b>	Обучение личной системы защиты. Совершенствование передач мяча в парах.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>87-88-89</b>	Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>90-91-92</b>	Совершенствование передач мяча во встречном движении. Совершенствование личной защиты.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>93-94-95</b>	Совершенствование бросков в движении. Совершенствование бега на короткие дистанции		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>96-97-98</b>	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бега на длинные дистанции.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>99-100-101</b>	Обучение личной системы защиты. Совершенствование передач мяча в парах.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>102-103-104</b>	Совершенствование бросков со вредней дистанции. Учебная игра.		6	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>105-106</b>	Совершенствование передач мяча во встречном движении. Совершенствование личной защиты.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>107-108</b>	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]

<b>132-133</b>	Совершенствование передач мяча на быстроту. Развитие силы и быстроты		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>134-135</b>	Совершенствование бросков со средней дистанции в подвижных играх.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>136-137</b>	Совершенствование бросков со средней дистанции в подвижных играх.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>138-139</b>	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование передач мяча в движении		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>140-141</b>	Совершенствование дальних бросков мяча. Учебная игра.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>142</b>	Совершенствование бросков мяча в движении. Развитие ловкости. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>143-144</b>	Тестирование СФП и ОФП		4						
	<b>Итого за семестр</b>		72						
<b>5 семестр</b>									
<b>145-146</b>	Тестирование СФП и ОФП		4						
<b>147-148</b>	Совершенствование передач мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>149</b>	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бросков в движении		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>150-151</b>	Совершенствование штрафных бросков. Обучение заслона в парах.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>152</b>	Совершенствование передач мяча месте у стенки. Учебная игра		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой			[1-6]

						тренинг			
<b>153-154</b>	Совершенствование ведения двумя мячами. Специальная физическая подготовка.		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>155</b>	Совершенствование бросков мяча с низу в движении. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>156</b>	Взаимодействие трех игроков. Совершенствование скоростных передач.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>157-158</b>	Поточные броски в комплексном упражнении. Учебная игра		4	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>159</b>	Совершенствование передач на дальние дистанции. Совершенствование штрафных бросков.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>160</b>	Совершенствование бросков в прыжке. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>161</b>	Совершенствование передач мяча в парах, в движении, с броском в кольцо, с защитником. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>162</b>	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование остановок.		2	Не предусмотрено		Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
<b>163-164</b>	Тестирование СФП и ОФП		4						
	<b>Итого за семестр</b>		40						
	<b>ИТОГО</b>		328						

## 6. 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 Зрительные методы	

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

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

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

## 8. 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 факультета и 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 и

методов 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 - 1,5.

Реферат 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 или комплекс 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 3x10 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 3x10 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. Обойдя стойку 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. Двигается к кольцу делает 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.

9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные trimestры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

## **2 семестр**

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья 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 процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
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 к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической 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.

2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.  
Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.

25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.

#### **4 семестр**

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
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 или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических 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 жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

### **5 семестр**

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



14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
27. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
28. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
29. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
30. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
31. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
32. Методика подбора средств ППФП студентов.
33. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
34. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
35. ППФП студентов во внеучебное время.
36. Система контроля за ППФП студентов.
37. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
38. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.

39. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
40. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
41. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
42. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
43. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
44. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.
45. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
46. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
48. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
49. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
50. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
51. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

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

### **9.1. Основная литература**

- 1 Кизько, А.П. Физическая культура: теоретический курс: [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, Е.А. Кизько; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с.: табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350>
- 2 Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва: Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>
- 3 Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие : [16+] / Н.В. Чертов; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

4. Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018.–338с.:ил.– Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939>

## 9.2. Дополнительная литература:

5. Физическая культура в образовании: состояние, тенденции и перспективы: сборник материалов межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения» / под общ. ред. А.В. Зюкина, В.С. Кунарева, М.В. Габова, Л.Н. Шелковой и др. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 392с.:ил.,табл.Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577550>

6. Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин ; Тамбовский государственный технический университет. – Тамбов : Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015. – 80 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640>

7. Мельникова, Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой : учебное пособие / Ю.А. Мельникова, М.С. Гречко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 38 с. : табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298129>

8. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 250 с. : ил. – (Высшее образование). Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>

## Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.
2. Научная электронная библиотека (<http://elibrary.ru>).
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru>).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

<b>Дворец спорта:</b> Шведские стенки; Навесные турники; Скакалки; Гири; Скамья для развития мышц брюшного пресса; Стол теннисный; Штанги; Станок для верхних групп мышц; (на 16 кг, на 24 кг); Станок для развития икроножных мышц; Гимнастические снаряды; Универсальная стойка; Велотренажеры; Гимнастические маты; Гимнастические коврики; Велотренажеры; Гимнастические мячи; Ступеньки для степа; Наборы для игры шахматы и шашки.	Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Ватутина 44/46 Дворец спорта
<b>Учебная аудитория для занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение: <b>Windows 8.1 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Security Cloud; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»; Консультант плюс; Гарант; Moodle, Cisco Webex.</b>	Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Ватутина/Церетели, д. 19/16. Учебный корпус № 10 Ауд. 708
<b>Лаборатория - компьютерный класс:</b> преподавательский стол, преподавательский стул, столы обучающихся, стулья, классная доска,	Российская Федерация, 362025, Республика

<p>мультимедийный комплекс (проектор, экран), колонки, ПК преподавателя, ПК обучающихся, программное обеспечение: <b>Windows 7.1 Professional; Office Standard 2016; WinRar; Microsoft Visio; Microsoft Visual studio; Kaspersky Security Cloud; КонсультантПлюс, Гарант, Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний», Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ», Moodle, Cisco Webex.</b></p>	<p>Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Ватутина/Церетели, д. 19/16. Учебный корпус № 10 Ауд. 706</p>
<p><b>Помещения для самостоятельной работы:</b>  <b>- компьютерные классы с доступом к ресурсам сети Интернет:</b>  преподавательский стол, преподавательский стул, столы обучающихся, стулья, классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), колонки, ПК преподавателя, ПК обучающихся, программное обеспечение: <b>Windows 7.1 Professional; Office Standard 2016; WinRar; Microsoft Visio; Microsoft Visual studio; Kaspersky Security Cloud; КонсультантПлюс, Гарант, Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний», Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ», Moodle, Cisco Webex;</b>  <b>- библиотека, в том числе читальный зал:</b> столы, стулья, ПК для обучающихся, программное обеспечение, учебные и научные фонды библиотеки СОГУ, доступ к электронным библиотечным ресурсам:  <b>ЭБС "Университетская библиотека Online"</b> <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>  <b>Электронная библиотека диссертаций РГБ (ЭБД РГБ)</b> <a href="https://dvs.rsl.ru">https://dvs.rsl.ru</a>  <b>Электронная библиотека «Консультант студента»</b> <a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a>  <b>Научная электронная библиотека eLibrary.ru</b> <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>  <b>База данных «ЭБС elibrary»</b> <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>  <b>Электронная библиотека «Юрайт»</b> <a href="http://biblio-online.ru">http://biblio-online.ru</a></p>	<p>Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Ватутина/Церетели, д. 19/16. Учебный корпус № 10 Ауд. 706</p> <p>Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Церетели/Ватутина, д.19/16</p>