

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

Направление/специальность 44.03.01 физическая культура

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Владикавказ 2021

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 подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура», утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № 11 от 29.04.2021 г.)

Составители: Баскаев Б.А., Хубецов А.М., Козаев Р.Х.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр (протокол №9 от «23» апреля 2021 г.).

Зав. кафедрой  Зарина Ароновна Гагиева

Одобрено советом факультета физической культуры и спорта (протокол №8 от «26» апреля 2021 г.)

Председатель совета факультета  Дмитрий Юрьевич Карасев

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (68 час).

	Очная форма обучения
Курс	1
Семестр	1
Лекции	
Практические (семинарские) занятия	68
Лабораторные занятия	
Консультации	
Итого аудиторных занятий	
Самостоятельная работа	
Курсовая работа	
Форма контроля	
Экзамен	
Зачет	+
Общее количество часов	68

2. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины *элективные курсы по физической культуре и спорту* в соответствии с профессиональным стандартом являются:

Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г., регистрационный No 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. No 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 19 февраля 2015 г., регистрационный No 36091) и от 5 августа 2016 г. No 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 23 августа 2016 г., регистрационный No 43326), является расширение представления студентов о современных средствах математической обработки информации, о возможностях применения ИТ в будущей педагогической деятельности, научиться выбирать оптимальные способы решения задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений, разрабатывать основные и дополнительные образовательные программы, разрабатывать отдельные их компоненты.

Задачи освоения дисциплины:

- изучение баскетбола, его истории, освоение технологий профессиональной деятельности педагога физической культуры, формирование у студентов способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для изучения и совершенствования двигательных умений и навыков на основе специфики этого вида спорта.
- приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной педагогической работы в школе.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата - Б1.В.01.01

Курс дисциплины, наряду с другими базовыми предметами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической

культуры и спорта для работы в образовательных учреждениях различных типов. Баскетбол как учебная дисциплина включает изучение истории, теории и методики преподавания этого вида спорта, овладение техникой выполнения и методикой обучения техническим приёмам баскетбола, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности педагога физического воспитания и спорта.

Общая трудоёмкость дисциплины: 2 зачетные единицы 68

Форма аттестации по дисциплине – зачёт.

Предварительные компетенции:

Данный курс опирается на уже ранее полученные студентами знания в пределах школьной программы

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

Уметь:

- умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровых технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Владеть:

-поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

5.Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

№ нед	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельна я работа студентов		Формы контроля	Кол-во баллов		Лит-ра
		Л	Пр	Сод-ние	Ч		min	max	
1 курс (баскетбол)									
1	1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития гибкости. 2. Изучение техники перемещений - бег, рывки, ускорения, остановки двумя шагами и прыжком. 3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. 4. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. 5. Изучение техники ведения мяча. 6. Эстафеты - «вызов номеров»		4						1-8
2	1. ОФП для развития быстроты. 2. Совершенствование передач двумя от груди и одной от плеча. 3. Изучение передач двумя сверху, с отскоком от пола 4. Совершенствование ведения. 5. Изучение броска двумя руками от груди, 6. Изучение личной защиты. 7. Учебная игра		4						1-8
3	1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силовых качеств. 2. Изучение остановок двумя шагами и прыжком. 3. Изучение вышагивания и поворотом. 4. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. 5. Изучение броска одной от плеча. 6. Изучение 2-шажной техники.		4						1-8

4	1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты 2. Специальные упражнения с мячами. 3. Ловля и передача мяча в движении 4. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока. 5. Изучение техники выполнения штрафных бросков. 6. комбинированное упражнение. 7. Учебная игра.		4						1-8
5	1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития выносливости. 2. Изучение скрытых передач: из-за спины, под рукой, одной рукой назад. 3. Совершенствование броска одной от плеча. 4. Совершенствование ведения. 5. Учебная игра		4						1-8
6	1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты. 2. Совершенствование передач мяча в движении 3. Изучение обводки защитника с места. 4. Совершенствование штрафных бросках. 5. Изучение вырывания и выбивания мяча. 6. Учебная игра.		4						1-8
7	1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силы. 2. Совершенствование передач во встречном движении. 3. Совершенствование бросков с места. 4. Комбинированное упражнение с ведением передачи и броском		4						1-8
8	1. Общефизическая подготовка и специальные упражнения для скоростной выносливости. 2. Совершенствование перемещений в защитной стоке. 3. Совершенствование ведения без зрительного контроля. 4. Изучение броска одной рукой в прыжке. 5. Совершенствование бросков в движении. 6. Изучение приёмов в перехватах мяча. 7. Учебная игра.		4						1-8

9	1.Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты. 2. Совершенствование передач одной -двумя руками. 3. совершенствование броска одной в прыжке. 4. Совершенствование в перехватах мяча. 5. Изучение бросков одной и двумя руками снизу. 6. Учебная игра -личная защита.		4						1-8
10	1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силы. 2. Совершенствование в обводке соперника. 3. Совершенствование бросков с места. 4. Совершенствование бросков одной и двумя руками снизу в движении. 5. Совершенствование в штрафных бросках. 6. Учебная игра.		4						1-8
11	1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития ловкости. 2. Специальные упражнения с мячами. 3. Совершенствование поворотов на месте и в движении. 4. Изучение ловли и передачи мяча при поступательном движении. 5. Совершенствование бросков мяча снизу в движении. 6. Изучение броска одной рукой сверху		4						1-8
12	1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития выносливости. 2. Совершенствование ведения мяча. 3. Совершенствование скрытых передач. 4. Совершенствование бросков с точек. 5. Параллельные передачи в парах. 6. Комбинированное упражнение с ведением, передачей и броском в кольцо. 7. Учебная игра.		4						1-8
13	1. Общеобразовательные и специальные упражнения для развития силовых качеств. 2. Совершенствование передач двумя мячами: передачи в парах двумя мячами; индивидуально двумя мячами.		4						1-8

	3. Совершенствование бросков одной в прыжке. 4. Комбинированные упражнения с ведением, передачей и бросков 5. Изучение тактического взаимодействия «передал мяч - выходи». 6. Учебная игра.							
14	1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование передач в движении. 3. Совершенствование в штрафных бросках, броски до промаха; до двух попаданий; кто раньше попадет в кольцо (10 раз); 4. Совершенствование ведения мяча с защитником. 5. Изучение заслона игроку с мячом. 6. Совершенствование бросков со средних дистанций. 7. Учебная игра.		4					1-8
15	1.Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты. 2. Совершенствование передач на точность: стереть меловые отметки на стене; на большее количество передач в цель. 3. Совершенствование ведения с защитником: в нарах; с двумя защитниками. 4. Поточные броски в парах 5. Изучение зонной защиты 2х1х2. 6. Учебная игра - защита зоной 2х1 х2.		4					1-8
16	1. Специальная физическая подготовка 2. Изучение ловли мяча с полу отскока. 3. Совершенствование бросков одной от плеча с места. 4. Комбинированные упражнения с ведением передач и броском. 5. Изучение групповых взаимодействий («тройка») 6. Учебная игра - личная защита.		4					1-8
17	1. ОФП и СФП 2. Совершенствование ведения мяча с		4					1-8

защитником: в парах по 20 сек. 2. Передачи в четверках со сменой мест. 3. Совершенствование ведения 4. Совершенствование в штрафных бросках. 10 бросков пробить; 10 бросков забить; до промаха; 5. Комбинированные упражнения с передачей, ведением и броском. 6. Учебная игра - применяя зонную систему защиты 2х3.								
Текущая работа студентов						0	50	
Рубежная аттестация					рейтинг	0	50	
ИТОГО		68			зачет	0	100	

6.Образовательные технологии

.Интерактивные формы проведения практических занятий.

В ФГОС ВО приводятся некоторые виды интерактивных форм обучения:

- деловые и ролевые игры;
- разбор конкретных ситуаций.

Технологии проведения лекционных занятий: не предусмотрено.

Технологии проведения практических занятий

Рабочая программа предусматривает практические занятия. На практических занятиях происходит ознакомление, изучение, закрепление и совершенствование технических и тактических элементов спортивных игр. Для этого используются методы рассказа, показа и практические. В первом случае студентам объясняется суть и значение того или иного элемента, его значение, область применения в игровой деятельности. Во втором случае студентам демонстрируется сам прием. Это делается, либо самим преподавателем, либо при помощи видеозаписей и плакатов. Практические методы направлены на выполнение изучаемых приемов с помощью физических упражнений

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. Не предусмотрено.

8.. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Общим средством контроля является введенная в университете балльно-рейтинговая система оценки успеваемости студентов специалитета и направлений бакалавриата

**Паспорт
фонда оценочных средств по дисциплине
Элективные курсы по физической культуре и спорту**

№	Контролируемые темы (разделы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Развитие двигательных умений и навыков, специальные упражнения с мячами.	УК-7	
2.	Обучение навыкам. Техника игры в нападении	УК-7	промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
3.	Обучение навыкам игры. Техника игры в защите.	УК-7	промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
4.	Организация и проведение соревнований	УК-7	конспект
5.	Обучение навыкам игры .Тактика игры в нападении	УК-7	промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
6.	Обучение навыкам. Тактика защиты.	УК-7	промежуточная аттестация, рейтинговая аттестация.
7.	Правила соревнований.	УК-7	конспект

Формы работы студентов. Рабочая программа предусматривает практические занятия.

Виды контроля. Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.

Методика формирования результирующей оценки

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ).

Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, магистратуры и специалитета в СОГУ.

В соответствии с Положением о БРС оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и специалитета в ФГБОУ ВО СОГУ (от 05.03.2018 г., пр.№ 47).

Текущий контроль

– это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (практических) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля выступают выполнение контрольных нормативов на практических занятиях, а также короткие задания, выполняемые студентами в процессе занятия с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля.

Форма контроля – зачет.

БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
<i>Текущая оценка</i> студента в течение 5-18 недель состоит из:	0	50
<i>Выполнения заданий на практических занятиях</i>		20
<i>Выполнения домашних заданий</i>		10
<i>Самостоятельных работ</i>		20
<i>Рубежная контрольная работа-тест</i>	0	50
<i>Итого</i>	0	100

Фонд оценочных средств.

Баллы складываются из следующих показателей: текущая работа на практических занятиях – от 0 до 50 баллов за семестр; за тестирование на рубежной аттестации от 0 до 50 баллов, от 0 до 50 баллов на устном ответе.

Если студент набрал достаточное количество баллов для проставления зачета (56 и выше) то зачет проставляется автоматически. Если же студент набрал <56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию.

В случае если набравших баллов недостаточно для получения положительной оценки, студент имеет право сдавать зачет по ведомости № 2 (все набранные баллы в сессию аннулируются).

Итоговая оценка выводится следующим образом: $O = T + 0,5(P + Э)$,
где Т –текущие баллы за рубежную аттестацию, Р – баллы за рубежную контрольную работу, а Э – баллы на устном ответе.

Критерии формирования оценок.

Условия выполнения контрольных нормативов 1 курс (баскетбол)

1. Передачи на быстроту и точность за 20 сек выполняются с расстояния 2,5м от стены в круг диаметром 45 см, предоставляется 2 попытки
2. Штрафные броски – выполняются в одно кольцо, один бросок пробный, 7 зачетные – 2 попытки.
3. Обводка области штрафного броска выполняется из -за лицевые линии в одну и другую сторону, согласно правилам игры, 2 попадание обязательны – 2 попытки.
4. Комбинированное упражнение – выполняется 5 передач в стену с расстояния 2,5м, затем студент с ведением продвигается к противоположному щиту, обводит 3 стойки и выполняет бросок в движении. Ловит отскочивший мяч, ведет его к другому кольцу, обводит центральный круг и опять выполняет бросок, 2 попадания обязательны, упр. проводится по правилам соревнований – представляются 2 попытки

Время и количество на выполнение упражнений указано в таблицах

1 семестр

Передачи на быстроту и точность

Балл	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Муж.	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
Жен.	0	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	20	21	22	23	24

Штрафные броски

Балл	0	2	4	6	8	10
Мужчины	0	1	2	3	4	5
Женщины	0	1	2	3	4	5

2 семестр

Обводка области штрафного броска

Балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Муж.	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5
Жен.	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0

Комбинированное упражнение

Баллы	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Муж.	23.5	23.3	23.1	22.9	22.7	22.5	22.3	22.1	21.9	21.7	21.5	21.3	21.1	20.9	20.7	20.5
Жен.	26.5	26.3	26.1	25.9	25.7	25.5	25.3	25.1	24.9	24.7	24.5	24.3	24.1	23.9	23.7	23.5

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

ЛИТЕРАТУРА

Баскетбол

а) основная литература:

1. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 19.03.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

2. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие : [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 108 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> (дата обращения: 19.03.2019). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

3. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 136 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370> (дата обращения: 19.03.2019). – Библиогр.: с. 128-130. – Текст : электронный.

4. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438824> (дата обращения: 19.03.2019).

б) дополнительная литература:

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444895> (дата обращения: 19.03.2019).

6. Демидкина, И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / И.А. Демидкина ; Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. – 158 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256101> (дата обращения: 19.03.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9585-0573-9. – Текст : электронный.

7. 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: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228954> (дата обращения: 19.03.2019). – ISBN 978-5-7782-1686-0. – Текст : электронный.

8.Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : практическое пособие : [12+] / Л. Роуз. – Москва: Человек, 2014. – 273 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461434> (дата обращения: 19.03.2019). – ISBN 978-5-906131-22-5. – Текст: электронный.

в) Интернет-ресурсы

- обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ):
- библиотеке e-library,
- электронной библиотеке диссертаций РГБ,
- университетской библиотеке online;
- собственным библиографическим базам данных:
- электронному каталогу
- электронной картотеке газетно-журнальных статей,
- электронной картотеке авторефератов диссертаций и диссертаций.

Рекомендуемые интернет-адреса

1. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>
2. <http://fiz-cultura.ucoz.ua/publ/basketbol/7>
3. http://mtdonuetnfv.ucoz.ru/index/ehlektronnyj_uchebnik_po_basketbolu/0-22

.Материально-техническое и информационное обеспечение дисциплины:

Дворец спорта: 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 с сеткой, а также две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. Подсобное помещение с необходимым инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм. S=981,8 кв.м..

9. Лист обновления/актуализации

(Если программа была обновлена, то следует добавить следующее (выбрать нужный вариант))

Программа обновлена.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры _____
наименование кафедры
от « ____ » _____ 20 ____ г., протокол № _____.

Программа одобрена на заседании совета _____
факультета от « ____ » _____ 20 ____ г., протокол № _____.

или

Программа актуализирована.

Внесенные изменения и дополнения утверждены на заседании кафедры _____

Протокол заседания кафедры от « ____ » _____ 20 ____ г. № _____.