

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 подготовки 45.03.01 Филология
Профиль «Отечественная филология» (осетинский язык и литература)

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Год начала подготовки - 2022

Владикавказ 2022

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 45.03.01 Филология (бакалавриат), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. № 986, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 45.03.01 Филология, профиль подготовки «Отечественная филология (осетинский язык и литература)», утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» 31.05.2022 г., протокол № 13.

Составитель: ассистент кафедры физического воспитания Соскиева И.Д.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол №09 «21» мая 2022 г.

Одобрена советом факультета осетинской филологии, протокол № 09 от 27. 05. 2022г.

Рабочая программа дисциплины одобрена в составе основной профессиональной образовательной программы по направлению 45.03.01 Филология, профиль подготовки «Отечественная филология (осетинский язык и литература)», 31.05.2022 г.

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

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

	Очная форма обучения
Курс	1-2
Семестр	1-4
Практические занятия	
Итого аудиторных занятий	216
Самостоятельная работа	112
Курсовая работа	
Форма контроля	зачет
Экзамен	
Зачет	2,3,4
Общее количество часов	328

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» (Баскетбол) реализуется вариативной части Б1.В.25 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(модуля))

Коды компетенций	Содержание компетенций
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:

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Знает основы здорового образа жизни, физической культуры.	Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.	Имеет практический опыт занятий физической культурой.
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.	Знает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, к подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.	Умеет выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.	Владеет техникой выполнения контрольных упражнений и их результативно выполнять.

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 5.1

1	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		8	Отработка упражнений.	1	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.		8	Отработка упражнений.	1	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
5-6	Обучение техники перемещений. Обучение ловли, передачи мяча двумя руками от груди.		8	Отработка упражнений.	1	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
7-8	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча.		8	Отработка упражнений.	1				[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.		8	Отработка упражнений.	1	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
11-12	Обучение ведения мяча двумя руками сверху и отскоком от пола Подвижные игры с элементами баскетбола		8	Отработка упражнений.	1	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
13-14	Обучение броску двумя руками от груди. Совершенствование ведения мяча		8	Отработка упражнений.	1				[1-6]
15-16	Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места. Обучение броску двумя шагами и прыжком. Учебная игра		8	Отработка упражнений.	1				[1-6]
17-18	Тестирование СФП и ОФП		8	Отработка упражнений.	2	контрольные испытания			
	Итого за семестр		72		10				

2 семестр									
19-20	Тестирование СФП и ОФП		8	Отработка упражнений.	1	контрольные испытания			
21-22	Обучение вышагиваниям и поворотов. Обучение двушажной технике. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра		8	Отработка упражнений.	1	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
23-24	Способы передвижения. Перемещения правым, левым боком, повороты в движении. Обучение ловли и передачи мяча в движении.		8	Отработка упражнений.	1	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
25-26	Обучение технике выполнения штрафных бросков. Подвижные игры.		8	Отработка упражнений.	1	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
27-28	Техника владения мячом. Обучение скрытых передач. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока мяча.		8	Отработка упражнений.	1	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
29-30	Обучение передач мяча в движении со сменой мест. Совершенствование штрафных бросков.		8	Отработка упражнений.	1	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
31-32	Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Совершенствование двушажной технике		8	Отработка упражнений.	1	контрольные испытания			[1-6]
33-34	Обучение личной защиты. Комплексное упражнение. Учебная игра.		8	Отработка упражнений.	1				[1-6]
35-36	Тестирование СФП и ОФП		8	Отработка упражнений.	2	контрольные испытания			
	Итого за семестр		72		10				
3 семестр									
37-38	Тестирование СФП и ОФП		2	Отработка упражнений.	3	контрольные испытания			
39-40-41	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча. Прыжки через скамейку и со скалкой. учебная игра.		3	Отработка упражнений.	3				[1-6]
42-43-44	Обучение передач мяча в тройках. Совершенствование броска мяча в движении.		3	Отработка упражнений.	3	Индивидуальный и групповой			[1-6]
						тренинг			

45-46-47	Совершенствование штрафных бросков. Учебная игра.		3	Отработка упражнений.	3	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
48-49-50	Совершенствование штрафных бросков. Комбинированное упражнение.		3	Отработка упражнений.	3	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
51-52-53	Специальные упражнения с мячами. Совершенствование бросков мяча в прыжке.		3	Отработка упражнений.	3	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
54-55-56	Совершенствование ведения мяча с защитником. Обучение заслонам игрока с мячом.		3	Отработка упражнений.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
57-58-59	Совершенствование передач мяча на точность. Учебная игра.		3	Отработка упражнений.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
60-61-62	По точные броски в парах. Бег на короткие дистанции		3	Отработка упражнений.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
63-64-65	Обучение зонной системы защиты 2х1х2.		3	Отработка упражнений.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
66-67-68	Обучение зонной системы защиты 2х3		3	Отработка упражнений.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
69-70	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с мячом. Броски в корзину одной рукой с места		2	Отработка упражнений.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
71-72	Тестирование СФП и ОФП		2	Отработка упражнений.	4				
	Итого за семестр		36						
4 семестр									
73-74	Тестирование СФП и ОФП		2	Отработка упражнений.	3	контрольные испытания			
75-76-	Совершенствование броска мяча одной рукой от		3	Отработка	3	Индивидуальный			[1-6]

77	плеча с мячом. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке			упражнений.		и групповой тренинг			
78-79-80	Комбинированное упражнение с ведением, передачей и броском мяча.		3	Отработка упражнений.	3	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
81-82-83	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бега на длинные дистанции.		3	Отработка упражнений.	3	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
84-85-86	Обучение личной системы защиты. Совершенствование передачи мяча в парах.		3	Отработка упражнений.	3	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
87-88-89	Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.		3	Отработка упражнений.	3	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
90-91-92	Совершенствование передач мяча во встречном движении. Совершенствование личной защиты.		3	Отработка упражнений.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
93-94-95	Совершенствование бросков в движении. Совершенствование бега на короткие дистанции		3	Отработка упражнений.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
96-97-98	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бега на длинные дистанции.		3	Отработка упражнений.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
99-100-101	Обучение личной системы защиты. Совершенствование передач мяча в парах.		3	Отработка упражнений.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
102-103-104	Совершенствование бросков со вредней дистанции. Учебная игра.		3	Отработка упражнений.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
105-106	Совершенствование передач мяча во встречном движении. Совершенствование личной защиты.		2	Отработка упражнений.	4	Индивидуальный и групповой тренинг			[1-6]
107-	Тестирование СФП и ОФП		2	Отработка	4	контрольные			
108				упражнений.		испытания			
	Итого за семестр		36						

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

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 **2-4 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,

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
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
1 курс 2 семестр										
1. Штрафные броски n=10	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
2.Комбинированное упражнение 1(на время сек)	32	35	40	43	44	28	30	35	38	39
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
2курс 3 семестр										

Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек	24	26	24	22	21	32	30	28	26	25
1. Обводка области штрафного броска	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18
Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	195	190	230	225	220	215	210
2курс 4 семестр										
Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек	26	24	22	21	20	30	28	26	25	24
1. Обводка области штрафного броска (сек)	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17
Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	200	195	235	230	225	220	215

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

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. Движется 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.

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.

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.
6- 7-ой семестр. 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 триместры 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.

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

9.1. 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>

9.2. 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. 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/>

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

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 необходимым инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм.