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:
03.03.02 Физика

Направленность (профиль)
Физика конденсированного состояния

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Год начала подготовки - 2026

Утверждена в составе ОПОП.
Составитель: кафедра физического воспитания

Владикавказ 2026

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

	ОФО
Курс	1-4
Семестр	1-7
Практические занятия	144
Итого аудиторных занятий	144
Самостоятельная работа	184
Курсовая работа	-
Форма контроля	зачет
Экзамен	-
Зачет	во 2, 3, 4, 5, 6, 7 сем.
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) является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.О.13 блока 1, в объёме не менее 328 академических

часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачётные 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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

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

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

Код и содержание компетенции	**В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:**		
	Знать	**Уметь**	**Владеть**
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	-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 профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования индивидуальных занятий	- 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.

	различной целевой направленности;		

1. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

2. 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		Фор
		л	пр	Содержание	Часы	
1 семестр						
1-2	Тестирование СФП и ОФП		4			конт испы
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	Совершенствование скоростно-силовых качеств	4	Инди груп
5-6	Обучение техники перемещений. Обучение ловли, передачи мяча двумя руками от груди.		4	Совершенствование техники перемещения	6	Инди груп
7-8	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча.		4	Совершенствование передачи мяча	4	
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	Совер-ние передач мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди	6	Инди груп
11-12	Обучение ведения мяча двумя руками сверху и отскоком от пола Подвижные игры с элементами баскетбола		4	Совер-ние ведения мяча двумя руками сверху и отскоком от пола	6	Инди груп
13-14	Обучение броску двумя руками от груди. Совершенствование ведения мяча		4			Инди груп
15-16	Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места. Обучение броску двумя шагами и прыжком. Учебная игра		4	Совер-ние броска мяча одной рукой от плеча с места.	6	Инди груп
17-18	Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места. Обучение броску двумя шагами и прыжком		4	Совер-ние броска мяча одной рукой от плеча с места	4	конт испы
	Итого за семестр		**36**		**36**	
2 семестр						
19-20	Обучение передачам мяча в движении со сменой мест. Совершенствование штрафных бросков.		4			конт испы
21-22	Обучение вышагиваниям и поворотов. Обучение двушажной технике. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра		4	Совер-ние двушажной технике	6	Инди груп
23-24	Способы передвижения. Перемещения правым, левым боком, повороты в движении. Обучение ловли и передачи мяча в движении.		4	Совер-ние перемещений правым, левым	8	Инди груп

				боком, повороты в движении		
25-26	Обучение технике выполнения штрафных бросков. Подвижные игры.		4	Совер-ние технике выполнения штрафных бросков	8	Инди груп
27-28	Техника владения мячом. Обучение скрытых передач. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока мяча.		4	Совершенствовани е ведения с изменением высоты отскока мяча	8	Инди груп
29-30	Обучение передачам мяча в движении со сменой мест. Совершенствование штрафных бросков.		4	Совершенствовани е штрафных бросков.	6	Инди груп
31-32	Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Совершенствование двушажной технике		4			конт испы
33-34	Обучение личной защиты. Комплексное упражнение. Учебная игра.		4			
35-36	Тестирование СФП и ОФП		4			конт испы
	Итого за семестр		36		36	
3 семестр						
37	Тестирование СФП и ОФП		2			конт испы
38	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча. Прыжки через скамейку и со скалкой. учебная игра.		2			
39	Обучение передачам мяча в тройках. Совершенствование броска мяча в движении.		2			Инди груп
40	Совершенствование штрафных бросков. Учебная игра.		2	Совершенствовани е штрафных бросков.	4	Инди груп
41	Совершенствование штрафных бросков. Комбинированное упражнение.		2	Совершенствовани е штрафных бросков.	4	Инди груп
42	Специальные упражнения с мячами. Совершенствование бросков мяча в прыжке.		2			Инди груп
43	Совершенствование ведения мяча с защитником. Обучение заслонам игрока с мячом.		2	Совершенствовани е ведения мяча с защитником.	4	Инди груп
44	Совершенствование передач мяча на точность. Учебная игра.		2	Совершенствовани е передач мяча на точность	4	Инди груп
45	По точные броски в парах. Бег на короткие дистанции		2	Совершенствовани е броска мяча одной рукой от плеча с мячом.	2	Инди груп
	Итого за семестр		**18**		**18**	
4 семестр						
46	Тестирование СФП и ОФП		2			конт

						испы
47	Обучение зонной системы защиты 2х1х2.		2			
48	Обучение зонной системы защиты 2х3		2			
49	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с мячом. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке		2	Совер-ние бросков в корзину одной рукой в движении. Броски	2	Инди и трен
50	Комбинированное упражнение с ведением, передачей и броском мяча.		2	Совер-ние упражнений с ведением, передачей и броском мяча	2	Инди и трен
51	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бега на длинные дистанции.		2	Совершенствовани е бега на длинные дистанции.	2	Инди и трен
52	Обучение личной системы защиты. Совершенствование передач мяча в парах.		2	Совершенствовани е передач мяча в парах.	4	Инди и трен
53	Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.		2	Совершенствовани е бросков со средней дистанции	4	Инди и трен
54	Совершенствование передач мяча во встречном движении. Совершенствование личной защиты.		2	Совершенствовани е передач мяча во встречном движении	4	Инди и трен
	Итого за семестр		**18**		**18**	
			5 семестр			
55	Тестирование СФП и ОФП		2			
56	Совершенствование бросков в движении. Совершенствование бега на короткие дистанции		2	Совершенствовани е бросков в движении	2	Инди и трен
57	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бега на длинные дистанции.		2	Совершенствовани е штрафных бросков.	2	Инди и трен
58	Обучение личной системы защиты. Совершенствование передач мяча в парах.		2	Совершенствовани е передач мяча в парах	4	Инди и трен
59	Совершенствование бросков со вредней дистанции. Учебная игра.		2			Инди и трен
60	Совершенствование передач мяча во встречном движении. Совершенствование личной защиты.		2	Совершенствовани е передач мяча во встречном движении	4	Инди и трен
61	Совершенствование бросков в движении. Совершенствование бега на короткие дистанции		2	Совершенствовани е передач мяча во	2	

				встречном движении		
62	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование бросков в движении		2	Совершенствование бросков в движении.	4	
63	Тестирование СФП и ОФП		2			конт испы
	Итого за семестр		18		18	
			6 семестр			
64	Тестирование СФП и ОФП		2	Совершенствование передач мяча в парах.	4	Инди и трен
65-66	Совершенствование бросков в движении. Совершенствование бега на короткие дистанции.		4	Совершенствование штрафных бросков.	4	Инди и трен
67-68	Совершенствование комбинированного упражнения. Совершенствование штрафных бросков.		4	Совершенствование бросков в движении	4	Инди и трен
69-70	Совершенствование броска мяча одной рукой снизу в движении.		4	Совершенствование передач мяча месте у стенки	6	Инди и трен
71-72	Совершенствование бега на длинные дистанции. Учебная игра.		4			
	Итого за семестр		**18**		**18**	
			7 семестр			
	Совершенствование техники перемещений в нападении и защите.				4	
	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча в движении. Подвижные игры с мячом.				4	
	Совершенствование техники защитных действий.				4	
	Совершенствование ведения мяча с защитником. Обучение заслонам игрока с мячом				4	
	Совершенствование передач мяча на точность. Броски мяча в парах. Бег на короткие дистанции. Учебная игра.				4	
	Совершенствование передач мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.				4	
	Совершенствование комбинированного упражнения. Развитие двигательной активности.				4	
	Совершенствование передач мяча на быстроту. Развитие силы и быстроты				4	
	Совершенствование бросков со средней дистанции в подвижных играх.				4	
	Совершенствование передач мяча в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.				4	
	Итого за семестр				40	

	ИТОГО		**144**		**184**	

3. 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 к методическим материалам
		Семестр	Семестр	
	Распределение самостоятельной работы студентов по видам и семестра представлены в таблице 5.1	36 ч.	1	
		36 ч	2	
		18 ч	3	
		18 ч	4	
		18 ч.	5	
		18 ч.	6	
		40 ч.	7	
	ИТОГО	184 ч		

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-х 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 группы 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 3х10 м (сек)	9,5	9,8	10,0	10,3	10,5	8,5	8,8	9,2	9,5	9,2
4. Штрафные броски n=10	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

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. 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.

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 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. 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)

А) 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.

Б)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.

в) профессиональные базы данных и другие Интернет-ресурсы:

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	https://www.infosport.ru/
История Олимпийских игр	https://www.olympichistory.info/
Министерство спорта РФ	https://minsport.gov.ru/
Министерство физической культуры и спорта Республики Северная Осетия-Алания	https://minsport.alania.gov.ru/
РОССТУДСПОРТ	https://rosstudsport.ru/
Общероссийская общественная организация РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ	https://studsport.ru/
Ассоциация студенческих спортивных клубов России	https://vk.com/asscrf
РУСАДА	https://course.rusada.ru/
Большой спорт	https://bolshoisport.ru/

г) программное обеспечение, ЭБС:

- необходимый для обеспечения данной дисциплины комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного

производства, а также электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор:

№ п/п	Наименование	№ договора(лицензия)	Страна-производитель
1.	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
2.	Windows 10 Pro for Workstations	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
3.	Windows 7 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
4.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
5.	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
6.	Office Standard 2013	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
7.	Office Standard 2010	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
8.	Корпоративная электронная почта (Яндекс.Почта)	№КИС-1965-2025 от 12.01.2026	Россия
9.	Программное обеспечение 1С: Предприятие. Бухгалтерский Учет. Типовая конфигурация 8 сетевая версия	№ СД/108 от 29.08.2017 «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно	Россия
10.	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат. ВУЗ»	№ SBR003-250010357500001от 05.02.2025 (действителен до 04.02.2026) с ОАО «АнтиПлагиат»	Россия
11.	Программное обеспечение 1С: Предприятие 8.3 Управление торговлей	№КП /108 от 29.08.2017 с ООО «Максимум» (бессрочно)	Россия
12.	Программное обеспечение 1С: Зарплата и кадры государственного учреждения 8	№СД./ №9., 08.06.2025 г. «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно	Россия
13.	1С: Бухгалтерия 8. Базовая версия	№9 от 21.05.2019, «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно	Россия
14.	Планы	№2191-24, от 09.01.2025 г. (тех.поддержка до 26.02.2026 г.) ООО ЛММИС	Россия
15.	ПО Лаборатории ММИС (Деканат, ПК, Ведомости, Тестирование, интернет расширение и др.)	№2435-24 от 04.03.2025 ООО ЛММИС	Россия
16.	VSDESK	№ 210406/01 от 06.04.2021г. ИП И,А.Сергеевич	Россия
17.	DIRECTUM RX – Система электронного документооборота	ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022	Россия

18.	MOODLE	Бесплатное	-
19.	ЭБС «Консультант студента»	http://www.studentlibrary.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
20.	РусГард	Бесплатное	Россия
21.	Система веб-конференций (bigbluebutton)	Бесплатное	-
22.	**Средства криптографической защиты (КриптоПро CSP, Крипто АРМ)**	№120680, от 21.01.2025 ООО «Цифровые технологии»	Россия
23.	**Средства криптографической защиты (ViPNet)**	№0000-000008 от 17.01.2025 ООО Экспресс-линк	Россия
24.	**Средства криптографической защиты (Континент TLS)**	№25/08/22 СЛ от 04.09.2025 ООО СКБ-Сервис	Россия
25.	**Kaspersky Endpoint Security**	№ СФ00-001239 от 13.02.2025 ООО Системный Софт	Россия

Реестр электронных библиотечных систем (ЭБС)
и электронных образовательных ресурсов, доступ к которым обеспечен
для обучающихся по образовательным программам,
реализуемым в 2026-2027 учебном году

Название базы данных	**Платформа и (или) адрес в сети Интернет**	**Реквизиты**	**Правообладатель**	**Количество ключей**
«Университетская библиотека Online» Базовая коллекция	https://biblioclub.ru Требуется регистрация.	Договор № 571-12/2025 от 12.01.2026 г. С 01.01.2026 г. -31.12.2026 г.	ООО «НексМедиа»	Без ограничения количества пользователей
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX: рефераты и полные тексты научных статей и публикаций, российские научные и научно-технические журналы	eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/org Требуется регистрация.	Лицензионный договор № 310-5051/2025 от 31.03. 2025 г. С 14.04.2025 г.-20.04.2026 г.	ООО «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»	Доступ по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей
eLIBRARY.RU - интегрированный научный информационный портал в российской	eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/org Требуется регистрация.	Ресурс открытого доступа	ООО «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»	Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений

зоне сети Интернет, включающий базы данных научных изданий и сервисы для информационного обеспечения науки и высшего образования.				по количеству пользователей
«Юрайт» - Учебники по всем специальностям и направлениям подготовки. - ЦУМК по федеральному проекту «Кадры для цифровой экономики»	«Юрайт» https://urait.ru/info/courses?utm_sour...m_campa Требуется регистрация.	Договор № 6237 от 05.12.2023 г. С 31.12.2023 - 31.12.2026 г.	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	Доступ по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей
Универсальная база данных East View - полнотекстовый доступ к научным журналам	https://dlib.eastview.com Логин: Khetagurov. Пароль: Khetagurov.	№210-П от 12.01.2026 г. С 01.01.2026 г.-31.12.2026 г.	ООО «ИВИС»	Без ограничения количества пользователей
«SocHum» - электронная библиотека социогуманитарного знания (коллекция учебно-методической литературы и научных журналов социогуманитарной коллекции научно-исследовательских институтов РАН	https://sochum.ru	Ресурс открытого доступа	Государственный академический университет гуманитарных наук (ГАУГН)	Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей.
Polpred.com - открытая электронная библиотечная система и интернет-сервисы «Деловые средства массовой информации». Доступ к статьям 600 газет, журналов информагентств с архивом за 20 лет: - обзор СМИ; - Россия и зарубежье; - Федеральные округа РФ. - внешняя экономика, право.	https://www.polpred.com/	Ресурс открытого доступа		Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей.

Национальная электронная Библиотека «НЭБ»	**https://rusneb.ru/** Требуется регистрация.	Договор № 4513-п от 26.12.2023 г. (на 10 лет с последующей автоматической пролонгацией) Без ограничения срока	Российская государственная библиотека	Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей

Электронные образовательные ресурсы

Наименование ресурса	**Содержание ресурса**	**Ссылка на ресурс в сети Интернет**
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Каталог образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовая электронная учебно-методическая библиотека для общего и профессионального образования	**https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/**
«КиберЛенинка»	Собрание научных статей, в основном на русском языке, хотя есть и иностранные публикации.	https://cyberleninka.ru/
Всенаука	Естественные, гуманитарные и социальные науки, психология	**Всенаука https://vsenauka.ru/**
Библиотекарь.Ру	Бесплатная интернет-библиотека. Книги, статьи, документы по русской и мировой истории, искусству, культуре, прикладным наукам, учебники, научные статьи, методические пособия. Электронные книги, учебники, периодика, графика, справочная и техническая литература. На сайте представлено около 10.000 книг доступных для онлайн чтения. - более 50 полнотекстовых справочников и энциклопедий; - Древнерусская литература - летописи, жития святых, воинские повести древней Руси; - сведения иностранных писателей о средневековой России; - большой раздел репринтов книг, газет и журналов 19 века; - биографии и труды русских учёных и писателей; - классическая литература. Мемуары, дневники; - учебники и научные работы по 20 дисциплинам; - более 15.000 картин и художественных изображений.	https://bibliotekar.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 необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм. S=981,8 кв.м..