

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный  
университет им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования  
(наименование)

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ **М.Б. Кетенчиев**

Директор института  
\_\_\_\_\_ **О.М. Михайленко**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **20\_\_** г.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **20\_\_** г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ»**

**БАСКЕТБОЛ**

Направление подготовки  
45.03.01 Филология

Профиль  
Отечественная филология (Карачаево-балкарский язык и литература,  
русский язык и литература)

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
очная

**Нальчик 2022**

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (БАСКЕТБОЛ) /сост. Киржинов М.М.-Нальчик: КБГУ, 2022. - 32 с.

Рабочая программа предназначена для студентов очной формы обучения по направлению подготовки 45.03.01 Филология 1-6 семестров.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 № 986

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины .....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО .....	4
3. Требования к результатам освоения дисциплины .....	4
4. Содержание и структура дисциплины (модуля).....	6
5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	22
6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности .....	27
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).....	28
7.1 Основная литература .....	28
7.2 Дополнительная литература.....	28
7.3 Периодические издания .....	28
7.4 Интернет-ресурсы .....	29
7.5 Методические указания к лабораторным занятиям .....	29
7.6 Методические указания к практическим (семинарским) занятиям .....	29
7.7 Методические указания к курсовой работе (курсовому проектированию) и другим видам самостоятельной работы.....	30
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	30
Лист изменений (дополнений) .....	32

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)**

**Цель дисциплины** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины направлены на:**

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предназначена для изучения студентами 1,2,3 курсов очной формы обучения направления подготовки в 1-6 семестрах.

Дисциплина является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и относится к элективным дисциплинам Блока 1 образовательной программы всех направлений подготовки бакалавров. Является обязательной для освоения и в зачетные единицы не переводится.

Реализация примерной учебной программы осуществляется в объеме 408 часов (на 1-3х курсах).

## **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

В совокупности с другими дисциплинами профиля «Отечественная филология (Карачаево-балкарский язык и литература, русский язык и литература)» дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлена на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 45.03.01 Филология (уровень бакалавриата):

*Универсальные компетенции (УК):*

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК- Б.7.2. Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК-Б.7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

**Знать:**

- базовые ценности мировой культуры и опираться на них в своей деятельности, личном и общекультурном развитии
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;
- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;
- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

**Уметь:**

- использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;
- использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, готовностью к кооперации с коллегами, работе в коллективе.
- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
- использовать занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, толерантности, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

**Владеть:**

- способностью и готовность к личностному и профессиональному самосовершенствованию, саморазвитию, саморегулированию, самоорганизации, самоконтролю, к расширению границ своих профессионально – практических познаний; умением использовать методы и средства познания, различные формы и методы обучения и самоконтроля, новые образовательные технологии, для своего интеллектуального развития и повышения культурного уровня;
- способностью к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально – психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании, стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации и

мастерства.

- приобретенными знаниями умениями и навыками в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

#### 4. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Таблица 1. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Общефизическая подготовка (ОФП). Подготовка к ГТО.	Бег 100 м (с); Бег 3 км (м), 2 км (ж); Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Прыжок в длину с разбега; Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж); Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500 г (ж).	Т
2	Техническая подготовка.	Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности.	Т
3	Тактическая подготовка.	- Атакующие действия. - Защитные действия. - Тактические действия. - Совершенствование точности бросков. - Совершенствование техники защиты и блоков. - Совершенствование техники защиты и нападения. - Совершенствование технико-тактических действий.	
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	1. Упражнения из общего комплекса ОФП: - спринтерский бег от 30 до 60 м; - бег на длинные дистанции до 1 км; - специальные упражнения для каратиста нанесение ударов по маке варе;	Во время занятия

		<p>- силовая подготовка (отжимание от пола, подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями).</p> <p>2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:</p> <p>- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке;</p> <p>- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.</p> <p>3. Упражнения на гибкость:</p> <p>- наклоны вперёд сидя на полу;</p> <p>- наклоны в разные стороны;</p> <p>- размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке;</p> <p>- упражнения в шпагате.</p> <p>4. Силовые упражнения на мышцы ног:</p> <p>- приседания с отягощением и без;</p> <p>- выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки;</p> <p>- прыжки в длину.</p>	
5	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p>	<p>1. Специальные упражнения</p> <p><i>Упражнения в беге</i></p> <p>- Бег на носках со сменой способов передвижения.</p> <p>- Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.</p> <p>- Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.</p> <p>- Бег с различными видами прыжков через скакалку.</p> <p>- Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.</p> <p>- Обучение перемещениям.</p> <p>- Обучение владению мячом.</p> <p>- Обучение и совершенствование перемещений, владения мячом.</p> <p>- Обучение овладению мячом.</p> <p>- Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.</p> <p>- Обучение и совершенствование владению мячом.</p> <p>- Обучение овладению мячом.</p> <p>- Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении и защите.</p> <p>- Обучение технике нападающих действий.</p>	<p>Беседы, самообразование.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование владения мячом.</li> <li>- Обучение групповым тактическим действиям в нападении.</li> <li>- Обучение индивидуальным и групповым тактическим в нападении.</li> <li>- Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите.</li> <li>- Обучение и совершенствование групповых и командных взаимодействий в нападении и защите</li> </ul> <p><b>2. Специальная скоростная подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ускорение с высокого старта до 30 м;</li> <li>- челночный бег – 5х6 м;</li> </ul> <p><b>3. Специальная выносливость:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений</li> </ul>	
--	--	---	--

*Таблица 2. Структура дисциплины*  
Распределение видов учебной работы и их трудоемкости в часах  
На изучение курса отводится 408 ч

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	Всего
Общая трудоемкость (в часах)	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>408</b>
Контактная работа (в часах):	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>204</b>
<b>Лекционные занятия (Л)</b>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	34	34	34	34	34	34	204
<b>Семинарские занятия (СЗ)</b>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Лабораторные работы (ЛР)</b>	<i>Не предусмотрены</i>						
Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>204</b>
<b>Реферат (Р)</b>							
<b>Курсовая работа (КР)</b>							
<b>Самостоятельное изучение разделов</b>	34	25	34	25	34	25	177
<b>Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)</b>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Подготовка и прохождение промежуточной аттестации</b>		9		9		9	27
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		зачет		зачет		зачет	

**Лекционные занятия**  
Не предусмотрены программой.

**Практические занятия**  
**Таблица 3. Практические занятия**  
**1 курс 1 семестр**

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение



	физического развития студентов.
2	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
3	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучение бегу по дистанции и финиш.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучение низкому старту и бега по прямой.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Соединение всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
6	Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами (см). Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.
8	Обучение технике прыжка в длину с разбега. <i>Обучение разбегу и отталкиванию.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (М), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (Ж). Развитие гибкости суставов ног.
9	Обучение технике прыжка в длину с разбега. <i>Обучение приземлению и полетной фазе.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
11	Обучение технике метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Обучение технике разбега и движения руки.</i> Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.
12	Обучение технике метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Обучение технике броска.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
13	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.

14	Обучение техники бега на длинные дистанции. <i>Обучение старту и бегу по прямой.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
15	Обучение техники бега на длинные дистанции. <i>Обучение техники бега по повороту и финиш.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
16	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
17	Обучение стойке баскетболиста. Обучение перемещениям. Обучение остановкам и поворотам.
18	Совершенствование стойки, остановок, поворотов на месте и в движении. Обучение ловле и передаче двумя руками от груди и одной рукой от плеча.
19	Совершенствование ловли и передачи мяча одной и двумя (правой и левой) руками. Обучение броску по кольцу с места и с двойного шага.
20	Совершенствование бросков с места и в движении с двойного шага. Совершенствование перемещений и передач. Обучение ведению мяча на месте.
21	Совершенствование ведения мяча на месте левой и правой рукой. Совершенствование ловли и передачи мяча. Обучение ведению мяча.
22	Совершенствование ведения мяча в движении. Обучение сочетанию: ловля-ведение-передача. Обучение ведению с изменением направления.
23	Совершенствование передач и ловли мяча в движении. Совершенствование броска по кольцу с двойного шага. Обучение ведению мяча с остановками и изменением направления.
24	Совершенствование сочетания: ловля-ведение-бросок. Совершенствование ведения мяча с остановками и продолжением ведения на месте и продолжением ведения. Совершенствование передач с перемещениями.
25	Совершенствование бросков по кольцу с места. Совершенствование перемещений (конверт). Обучение опеке игрока.
26	Совершенствование опеки игрока. Совершенствование бросков в движении. Обучение защитным стойкам. Обучение броску одной рукой от плеча. Обучение повороту в движении. Учебная игра.
27	Совершенствование сочетания: ведение-остановка-поворот- ведение-бросок. Совершенствование ведения с высокой скоростью. Обучение ведению мяча с обводкой и переводом мяча с одной руки на другую.

#### 1 курс 2 семестр

№ п/п	Тема
----------	------

1.	Совершенствование передач на месте и в движении. Обучение взаимодействию «передай мяч и выходи». Дистанционные броски.
2.	Совершенствование взаимодействия «передай мяч и выходи». Совершенствование передвижений в сочетании с передачами. Обучение постановке заслона. Учебная игра.
3.	Совершенствование постановки заслона. Совершенствование сочетания передач и бросков. Обучение переключению при заслоне. Обучение групповому взаимодействию «двойка». Учебная игра.
4.	Совершенствование взаимодействия «двойка». Обучение постановке заслона наведением. Обучение проскальзыванию при заслонах. Учебная игра.
5.	Совершенствование постановки заслона наведением. Совершенствование бросков. Обучение противодействию наведению. Применение различных передач при выполнении групповых взаимодействий. Учебная игра.
6.	Совершенствование взаимодействия в численном меньшинстве. Обучение переводу мяча при ведении. Обучение групповому отбору. Учебная игра.
7.	Совершенствование группового отбора. Совершенствование бросков со средней дистанции. Обучение взаимодействию «треугольник» Учебная игра.
8.	Совершенствование передач с перемещениями. Обучение финту на передачу. Обучение выходу для получения мяча.
9.	Совершенствование обманных движений при передачах. Обучение ловле мяча по ходу движения. Обучение штрафному броску. Учебная игра.
10.	Совершенствование штрафного броска. Совершенствование сочетания: ловля-ведение-бросок. Обучение передаче отскоком от пола. Обучение броску одной рукой сверху. Учебная игра.
11.	Совершенствование передач с отскоком от пола. Совершенствование сочетания: ловля-ведение-передача –ловля-ведение-бросок. Обучение овладению отскоком от щита. Учебная игра.
12.	Совершенствование овладения отскоком мяча от щита. Совершенствование сочетания приемов. Совершенствование бросков изученными способами. Обучение передаче одной и двумя руками снизу. Учебная игра.
13.	Совершенствование передач снизу. Совершенствование сочетания: передача снизу –ловля -ведение. Обучение двойному шагу и броску с левой стороны от щита. Учебная игра.
14.	Совершенствование броску с левой стороны от щита. Совершенствование игрока с мячом и без мяча. Обучение перехвату мяча. Учебная игра.
15.	Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. Совершенствование технике высокого старта и стартовому ускорению. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
16.	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Совершенствование техники разбега и движения руки. Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.
17.	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Совершенствование техники броска. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
18.	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Объединение всех фаз. Предварительный результат.

	Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
19.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). <i>Совершенствование старта и бега по прямой.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
20.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Совершенствование техники бега по повороту и финиш.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
21.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Совершенствование всех фаз с контролем техники.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
22.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Совершенствование всех фаз. Предварительный результат.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
23.	Приём нормативов ГТО: - Бег 100 м (с); - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см); - Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж); - Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).
24.	Приём нормативов ГТО: - Бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - Метание спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

## 2 курс 3 семестр

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
3	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение бегу по дистанции и финиш. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.

4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Соединение всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
6	Обучение техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.
8	Обучение техники прыжка в длину с разбега. <i>Обучение разбегу и отталкиванию.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
9	Обучение техники прыжка в длину с разбега. <i>Обучение приземлению и полетной фазе.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
11	Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Обучение техники разбега и движения руки.</i> Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.
12	Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Обучение техники броска.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
13	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
14	Обучение техники бега на длинные дистанции. <i>Обучение старту и бегу по прямой.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
15	Обучение техники бега на длинные дистанции. <i>Обучение техники бега по повороту и финиш.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
16	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения

	лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
17	Взаимодействие «передай мяч и выходи» (с выходом перед защитником и за спиной защитника). Совершенствование передач на месте и в движении. Дистанционные броски.
18	Постановка заслона боковой (внешний), передний (внутренний). Совершенствование взаимодействия «передай мяч и выходи». Совершенствование передвижений в сочетании с передачами. Учебная игра.
19	Совершенствование постановки заслона. Переключение при заслонах. Групповое взаимодействие «двойка» (с поддержкой атакующего, с передачей поддерживающему игроку). Совершенствование сочетания передач и бросков. Учебная игра.
20	Постановка заслона наведением (на своего и на чужого игрока). Совершенствование группового взаимодействия «двойка». Проскальзывание при заслонах. Учебная игра.
21	Совершенствование постановки заслона наведением. Противодействие наведению (переключением, проскальзыванием). Применение различных передач при выполнении групповых взаимодействий. Совершенствование бросков. Учебная игра.
22	Пересечение (без мяча и игрока без мяча и дриблера с передачей мяча из рук в руки). Совершенствование противодействию наведению (переключением, проскальзыванием). Совершенствование ведения. Учебная игра.
23	Пересечение. Переключение при пересечениях. Проскальзывание. Совершенствование пересечения (без мяча и игрока без мяча и дриблера с передачей мяча из рук в руки). Совершенствование ведения. Учебная игра.
24	Подстраховка (на стороне мяча, на дальней от мяча стороне). Совершенствование сочетания ведения и передач. Совершенствование бросков с близкого расстояния. Учебная игра.
25-26	Совершенствование подстраховки и проскальзывания (между двумя нападающими, между заслоном и своим игроком, при встречном движении нападающих). Совершенствование сочетания передач и бросков. Учебная игра.
27-28	Взаимодействия в численном меньшинстве. Совершенствование сочетания ведения и бросков. Совершенствование дистанционных бросков. Учебная игра.
29-30	Совершенствование взаимодействия в численном меньшинстве. Обучение групповому отбору мяча. Обучение переводу мяча при ведении. Учебная игра.
31-32	Обучение взаимодействию «треугольник» (без смены мест и со сменой мест). Совершенствование группового отбора. Совершенствование бросков с точек. Учебная игра.
33-34	Обучение взаимодействию «тройка». Совершенствование взаимодействия «треугольник». Противодействие «треугольнику». Совершенствование перевода мяча при ведении. Совершенствование бросков с дальней дистанции. Учебная игра.
35-36	Обучение «малой восьмерке». Совершенствование взаимодействия «тройка». Противодействие «тройке» (переключением, упреждающим зашагиванием). Совершенствование ведения. Учебная игра.

№ п/п	Тема
1	Обучение «сдвоенному заслону». Совершенствование «скрестного выхода». Противодействие «скрестному выходу» (отсечением центрального от передачи, упреждающим действием против наведения, переключением). Совершенствование противодействия «малой восьмерке».
2	Обучение наведению на двух игроков. Совершенствование «сдвоенного заслона». Противодействие «сдвоенному заслону» или наведения на двух игроков. Совершенствование противодействия скрестному выходу. Совершенствование сочетания игровых приемов. Учебная игра.
3	Треугольник отскока. Совершенствование наведения на двух игроков. Совершенствование противодействия сдвоенному заслону или наведению на двух игроков (переключением)». Совершенствование сочетания игровых приемов. Учебная игра.
4	Взаимодействие в численном меньшинстве. Совершенствование «треугольника отскока». Быстрый прорыв по центру площадки и с длинной передачей. Совершенствование сочетания игровых приемов. Учебная игра.
5	Обучение эшелонированному прорыву с короткими передачами со сменой позиции и без. Быстрый прорыв по центру площадки и с длинной передачей. Совершенствование взаимодействия в численном меньшинстве. Совершенствование личной защиты. Учебная игра.
6	Нападением одним центром – эшелонированный прорыв с ведением мяча. Совершенствование эшелонированного прорыва со сменой и без смены позиции. Личная защита. Учебная игра.
7	Совершенствование нападения одним центром. Нападение двумя центровыми. Совершенствование сочетания игровых приемов. Зонная система защиты (концентрированная). Учебная игра.
8	Совершенствование нападения двумя центрами. Позиционное нападение без центрального игрока (большой восьмеркой, серией заслонов). Совершенствование зонной системы защиты (концентрированная защита). Учебная игра.
9	Совершенствование нападения без центрального игрока (большой восьмеркой и серией заслонов). Нападение против зонной системы защиты. Совершенствование сочетания игровых приемов. Учебная игра.
10	Нападение против личного прессинга. Совершенствование нападения против зонной системы защиты. Совершенствование защиты, личный прессинг. Учебная игра
11	Нападение против зонного прессинга. Совершенствование зонного прессинга. Совершенствование штрафных бросков. Учебная игра.
12	Нападение против личной защиты на ½ площадки. Зонный прессинг. Совершенствование нападения против зонного прессинга. Дистанционные броски. Учебная игра.
13	Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. Совершенствование технике высокого старта и стартовому ускорению. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
14	Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. Совершенствование бегу по дистанции и финиш. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.

15	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование низкому старту и бега по прямой.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
16	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Совершенствование всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
17	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. предварительный результат. Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
18	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. <i>Совершенствование толчка, приземления и фазы полета.</i> Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
19	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.
20	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование разбега и отталкивания.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
21	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование приземления и полетной фазы.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
22	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование всех фаз.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
23	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
24	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Совершенствование техники разбега и движения руки.</i> Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.
25	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 г (м), 700 г (м). <i>Совершенствование техники броска.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
26	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Объединение всех фаз. Предварительный результат.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
27	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). <i>Совершенствование старта и бега по прямой.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).



28	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Совершенствование техники бега по повороту и финиш.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
29	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Совершенствование всех фаз с контролем техники.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
30	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Совершенствование всех фаз. Предварительный результат.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
31	Приём нормативов ГТО: - Бег 100 м (с); - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см); - Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж); - Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).
32	Приём нормативов ГТО: - Бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

### 3 курс 5 семестр

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
3	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение бегу по дистанции и финиш. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
4	Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Соединение всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.

6	Обучение техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.
8	Обучение техники прыжка в длину с разбега. <i>Обучение разбегу и отталкиванию.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
9	Обучение техники прыжка в длину с разбега. <i>Обучение приземлению и полетной фазе.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
11	Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 г (м). <i>Обучение техники разбега и движения руки.</i> Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.
12	Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 гр. (м). <i>Обучение техники броска.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
13	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
14	Обучение техники бега на длинные дистанции. <i>Обучение старту и бегу по прямой.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
15	Обучение техники бега на длинные дистанции. <i>Обучение техники бега по повороту и финиш.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
16	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
17	Овладение техникой передвижения на высоких скоростях. Совершенствование бросков с ближней дистанции. Развитие физических качеств.
18	Индивидуальное овладение отдельных технических приемов с учетом конкретных особенностей каждого баскетболиста. Совершенствование технических приемов с противодействием.

	Развитие физических качеств.
19	Совершенствование технических приемов в зависимости от игрового амплуа. Упражнения с несколькими мячами и с использованием момента внезапности (передачи, остановки, броски после условного сигнала). Учебная игра.
20	Дальнейшее изучение «скрытых» передач. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на больших скоростях. Упражнения для изучения прессинга. Учебная игра.
21	Дальнейшее изучения бросков в прыжке с различных дистанции и исходных положений. Совершенствование технических приемов и устранения выявленных недостатков (выход игрока, передача партнеру в зависимости от места игры, игровой обстановки и др.).
22	Совершенствование основных технических приемов защитника против игрока с мячом и без мяча при использовании различных систем защиты. Выполнение серийных бросков в соответствии с игровыми амплуа. Учебная игра.
23	Освоение специальных технических приемов против известного противника. Взаимодействие 2х-3х игроков (взаимодействие защитника с защитником, нападающего с центровым, защитника с нападающим). Учебная игра.
24	Активизация защитных действий против игрока контролирующего мяч. Групповые тактические действия с одновременным совершенствованием техники владения мячом. Совершенствование бросков в прыжке с различных дистанций.
25-26	Индивидуальные тактические действия в нападении. Броски в усложненных условиях. Броски после заслонов и сложных игровых ситуациях. Броски после интенсивной нагрузки и в состоянии утомления. Учебная игра.
27-28	Групповые тактические действия в нападении. Тактическая подготовка на достижение согласованности и сыгранности в игровых звеньях. Индивидуальное овладение отдельными техническими приемами с учетом конкретных особенностей каждого баскетболиста. Учебная игра.
29-30	Совершенствование командных действий и комбинации при разных системах нападения и защиты. Совершенствование тактических вариантов в отдельные игровые моменты (при штрафных, спорных ит.д.). Учебная игра.
31-32	Совершенствование передвижений (на быстроту, высоту прыжка, скорость передвижения). Тактические варианты в отдельных игровых моментах (при вбрасывании мяча и др.). Учебная игра.
33-34	Индивидуальные тактические действия в защите. Совершенствование защитных действий против игрока с мячом и без мяча. Броски на точность и на быстроту выполнения (кто быстрее добьется определенного количества попаданий). Учебная игра..
35-36	Групповые тактические действия в защите. Отработка взаимодействий при проведении различных комбинации 3х игроков нападения. Упражнения по технике и тактике приближенные к реальным действиям игровой обстановки. Учебная игра.

### 3 курс 6 семестр

№ п/п	Тема
1	Освоение специальных технических приемов против известного соперника. Активизация защитных действий против броска в прыжке. Совершенствование индивидуальных тактических действий.

2	Сочетание игровых приемов в различной последовательности. Специальные упражнения для изучения прессинга и быстрых прорывов. Совершенствование дистанционных бросков. Учебная игра.
3	Овладение комплексом приемов для выполнения различных игровых амплуа. Совершенствование передач на высокой скорости. Совершенствование передвижений (поворотов, остановок) на максимальной скорости. Учебная игра.
4	Совершенствование активных приемов противодействия нападающему с мячом и без мяча. Совершенствование бросков на высокой скорости. Совершенствование технических приемов в зависимости от игрового амплуа. Учебная игра.
5	Совершенствование бросков и добивания мяча. Совершенствование ведения с пассивным и активным сопротивлением. Совершенствование личной защиты при переключениях и подстраховке. Учебная игра.
6	Совершенствование передач мяча (с изменением направления, увеличением расстояния, сокращением времени на переход от ловли к передачи). Отработка технических приемов с целью повышения их точности. Учебная игра.
7	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Совершенствование всех фаз бега с соблюдением техники.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
8	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Предварительный результат.</i> Развитие физических качеств: силы и скоростной выносливости.
9	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. <i>Предварительный результат.</i> Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Совершенствование всех фаз бега с соблюдением техники.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (М), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (Ж). Развитие гибкости суставов ног.
11	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Предварительный результат.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
12	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Предварительный результат.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
13	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). <i>Совершенствование всех фаз с контролем техники.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
14	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). <i>Предварительный результат.</i> Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения

	стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
15	Приём нормативов ГТО: - Бег 100 м (с); - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см); - Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж); - Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).
16	Приём нормативов ГТО: - Бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - Метание спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м) - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

### **Лабораторные работы**

Не предусмотрены программой.

### **Самостоятельное изучение разделов дисциплины**

*Таблица 4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины*

№	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
3	Методика корригирующей гимнастики для глаз. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
4	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

### **5.Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

#### **Этап промежуточного контроля**

В 1-6 семестрах результаты промежуточного контроля знаний (зачет) оцениваются по двухбалльной шкале с оценками:

- «зачтено»;
- «не зачтено».

Показатели достижения заданного уровня освоения компетенций	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	научно-практические основы	зачтено	1. Полное посещение

	физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)		практических занятий. Выполнение контрол. нормативов на «удовлетворит» и выше.
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7)		2. Частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контр. нормативов на «удовлетв» и выше.
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)	не зачтено	Частичное посещение ( менее 50 %) или не посещение практических занятий Невыполнение или выполнение контрольных нормативов на "не удовлетворительно"
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (УК-7)		

## 5.1 Оценочные материалы для устного опроса и выполнения рефератов.

### Вопросы для устного опроса.

1. Современные трактовки понятий «физическая культура», «физическое воспитание».
2. Проведите сравнительный анализ понятий «спорт» и «физическая культура».
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Как определяется уровень развития физической культуры и спорта в обществе?
5. Какие общекультурные и специфические функции выполняет физическая культура?
6. Охарактеризуйте основные формы физического воспитания, реализуемые в вузе.
7. Каково место физической культуры и спорта в жизни студента.
8. Почему физическая культура является био-социальной категорией?
9. Какие основные функциональные системы организма вы знаете, их строение и функции?
10. Что является основой жизнедеятельности человека?
11. Значение занятий физической культурой на состояние опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой систем организма человека.
12. Физическая культура как главное средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
13. Охарактеризуйте влияние внешней среды на организм человека.
14. Какие движения восстанавливают рессорные функции позвоночника?
15. Движения, развивающие мышцы грудной клетки и туловища, их роль и значение.
16. Что способствует движению крови по венам?

17. Как быстро снять умственную и физическую усталость?
18. Почему после стрессовых ситуаций нужны активные движения?
19. Задачи и содержание врачебного обследования в ВУЗах.
20. Назовите основные документы, регулирующие государственную политику в области физической культуры и спорта в России.
21. Каковы особенности организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях?
22. Назовите социальные аспекты физической культуры личности.
23. Какие черты характера формируются при систематических занятиях физической культурой и спортом?

#### **Рекомендуемые темы рефератов**

1. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Средства и методы физического воспитания.
7. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
9. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.
10. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.
11. Баскетбол как средство рекреации.
12. Правила игры и организация соревнований по баскетболу.
13. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
14. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
16. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
18. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
19. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).

#### **Требования к оформлению реферата.**

Написание реферата является одним из методов организации самостоятельной работы

студентов.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем.

Допускается самостоятельный выбор темы реферата по согласованию с преподавателем.

Объем реферата не менее 10 страниц, формат А4, 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.

## **5.2 Перечень рейтинговых контрольных нормативов (тестов) для оценки физической подготовленности студентов КБГУ по физической культуре в системе текущего и рубежного контроля**

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период. (см. приложение № 1)



Контрольные нормативы по общей физической подготовке ГТО.

№	Характеристика направленности тестов	Муж. / Жен	Оценка в баллах									
			1 курс (16-17 лет)					2-3 курс (18-24 лет)				
1.	Бег 100 м (с)		(1 б.)	(2 б.)	Бронз. (3 б.)	Сер. (4 б.)	Зол. (5 б.)	(1 б.)	(2 б.)	Бронз. (3 б.)	Сер. (4 б.)	Зол. (5 б.)
		М	15,0	14,9	14,6	14,3	13,8	15,8	15,4	15,1	14,8	13,5
		Ж	18,4	18,2	18	17,6	16,3	18,0	17,8	17,5	17,0	16,5
2.	Бег 2 км (мин, сек)	М	10,0	9,40	9,20	8,50	7,50	-	-	-	-	-
		Ж	12,3	12,10	11,50	11,20	9,50	12,10	11,50	11,35	11,15	10,30
3.	Бег 3 км (мин, сек)	М	16,0	15,3	15,10	14,40	13,10	15,00	14,30	14,00	13,30	12,30
		Ж	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	160	180	200	210	230	190	200	215	230	240
		Ж	140	150	160	170	185	150	160	170	180	195
5	Прыжок в длину с разбега (см)	М	320	340	360	380	440	320	340	380	390	430
		Ж	290	300	310	320	360	230	250	270	290	320
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)	М	4	6	8	10	13	5	7	9	10	13
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)	Ж	5	9	11	13	19	6	8	10	15	20
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (число раз)	Ж	3	5	7	9	16	5	8	10	12	14

<b>8</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)</b>	<b>М</b>	0	+4	+6	+8	+13	+0	+3	+6	+7	+13
		<b>Ж</b>	+3	+7	+9	+10	+16	+4	+6	+8	+11	+16
<b>9</b>	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)</b>	<b>М</b>	10	20	30	40	50	-	-	-	-	-
		<b>Ж</b>	5	10	20	30	40	26	30	34	40	47
<b>10</b>	<b>Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</b>	<b>М</b>	20	22	27	32	38	10	12	14	17	21
<b>11</b>	<b>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</b>	<b>Ж</b>	7	10	13	17	21	8	10	33	35	37

### Специальная физическая подготовка

<b>№ п/п</b>	<b>Характеристика направленности тестов</b>	<b>Оценка в баллах</b>				
		<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>4 балла</b>	<b>5 баллов</b>
<b>1</b>	<b>Приседания на одной ноге (правой и левой)</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>2</b>	<b>Подъем туловища вверх из положения лёжа (руки за головой) на 90°</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>50</b>
<b>3</b>	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>4</b>	<b>Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз)</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>50</b>
<b>5</b>	<b>Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).</b>	<b>0</b>	<b>+5</b>	<b>+8</b>	<b>+12</b>	<b>+15</b>

**6.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности.**

*Организация текущего контроля успеваемости студентов*

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам институтов. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий и выполнение контрольных нормативов.

Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения приведено в таблице.

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3 + 3 +4
2	Иные формы контроля (контрольные нормативы)	60	20+20+20
	Итого:	70	23+23+24

*Таблица 4. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b><u>Владеть:</u></b> техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС <b><u>Уметь:</u></b> разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности <b><u>Знать:</u></b>	- тестирование, - зачет.

	теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно- спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей	
--	--	--

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>. - ЭБС «IPRbooks»
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций/ - Электрон. текстовые данные. - Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. - 223 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87176.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие/ Каткова А.М., Храмцова А.И.— Электрон. текстовые данные. - М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>. - ЭБС «IPRbooks»

### 7.2. Дополнительная литература

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е.В., Витун В.Г.- Электрон. текстовые данные. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>. - ЭБС «IPRbooks»
2. Иванков Ч.Т., Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 "Пед. образование" / Иванков Ч.Т., Литвинов С.А., Стефановский М.В. - М.: ВЛАДОС, 2018. - 166 с. - ISBN 978-5-907013-02-5  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907013025.html>
3. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 108 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>. - ЭБС «IPRbooks»
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. - 112 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>. - ЭБС «IPRbooks»
5. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ Татарова С.Ю., Татаров В.Б. - Электрон. текстовые данные. - М.: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>. - ЭБС «IPRbooks»

### 7.3 Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»

2. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
3. Спортивная жизнь России
4. Физкультура и спорт

#### **7.4 Интернет-ресурсы**

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru>
2. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник - [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/)
3. Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru>
4. Министерство спорта Кабардино-Балкарии - <http://минспорткбр.рф>

#### **7.5 Методические указания к лабораторным занятиям**

Не предусмотрено программой.

#### **7.6 Методические указания к практическим занятиям**

Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется с учетом здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов.

В основное учебное отделение зачисляются студенты без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при хорошем или удовлетворительном физическом развитии и физической подготовленности. Численность учебной группы основного отделения составляет 30 человек.

На учебно-тренировочных занятиях, базирующихся на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки, студенты должны освоить учебный материал программы и суметь проявить соответствующие знания и умения.

Студенты должны знать о направленности занятий физической культурой, об обеспечении необходимой двигательной активности, достижении и поддержании оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретении личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, об освоении жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

По заданию преподавателя студенты выполняют контрольные задания по разработке комплексов упражнений, предусматривающих совершенствование ранее изученного материала и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

В соответствии с графиком контрольных мероприятий студенты должны выполнять контрольные нормативы, контрольные задания, в конце семестра сдавать зачетные требования и получить зачет.

Последовательность действий студента по изучению дисциплины.

Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" (Баскетбол) является базовой гуманитарной дисциплиной в сфере высшего образования.

Курс строится на новых концептуально-мировоззренческих установках, связанных с пониманием физической культуры как явления духовно-физического. Это обуславливает его большую теоретическую и практическую значимость для студентов.

В силу важности материала курса, изучение дисциплины строится в определенной

последовательности, где все темы логически связаны между собой и обуславливают одна другую. В связи с этим для эффективности усвоения материала курса студент обязан:

- посещать практические занятия;
- принимать участие во всех формах и видах рубежного и текущего контролей.

### **7.7 Методические указания к курсовой работе (курсовому проектированию) и другим видам самостоятельной работы**

Не предусмотрено программой.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В распоряжение кафедры, осуществляющей реализацию рабочей программы по дисциплине, для студентов межфака имеются:

- ✓ стадион (110х90м)
- ✓ спортивные залы (игровые-3; специализированный зал спортивной гимнастики-1)
- ✓ бассейн (стандартный - крытый)
- ✓ тренажерные залы -2 (в каждом стандартный комплект тренажерных устройств, всего- 26)
- ✓ стойки, флажки, фишки
- ✓ мячи (футбольные-30 штук)
- ✓ мячи (волейбольные- 40 штук)
- ✓ мячи (баскетбольные- 25 штук)
- ✓ коврики для СМГ – 30 штук

Пропускная мощность спортивных сооружений в одном потоке - 250-260 человек.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся (Библиотека КБГУ, Информационный блок КБГУ) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КБГУ.

Реализация программы бакалавриата обеспечена необходимым комплектом следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

лицензионное программное обеспечение:

- Продукты Microsoft (Desktop Education ALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise) подписка (Open Value Subscription);

Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition;

свободно распространяемые программы:

- WinZip для Windows - программ для сжатия и распаковки файлов;
- Adobe Reader для Windows – программа для чтения PDF файлов;
- Far Manager - консольный файловый менеджер для операционных систем семейства Microsoft Windows.

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

### **Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;

2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые)

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

- по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья – аудитория № 145 ГУК КБГУ.

**Лист изменений (дополнений)**

**в рабочей программе дисциплины(модуля)**

\_\_\_\_\_ по направлению подготовки  
(специальности) (образовательная программа \_\_\_\_\_) на  
20\_\_-20\_\_учебный год

<b>№ п/п</b>	<b>Элемент (пункт) РПД</b>	<b>Перечень вносимых изменений (дополнений)</b>	<b>Примечание</b>

**Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры**

\_\_\_\_\_  
наименование кафедры

**протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.**

**Заведующий кафедрой**\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
подпись, расшифровка подписи, дата