

**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**

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель образовательной  
программы *А.М. Султанова* А.М. Султанова

« 30 » мая 2023 г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор института **ИППиФСО**  
*О.И. Михайленко* О.И. Михайленко

« 30 » мая 2023 г



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

Направление подготовки  
**54.03.01 Дизайн**

Направленность (профиль)  
**Дизайн костюма**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очно-заочная**

**Нальчик - 2023**

Рабочая программа дисциплины (модуля) "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (баскетбол) «//сост. М.М. Киржинов - Нальчик: ФГБОУ КБГУ, 2023. – 32 с.

Рабочая программа дисциплины (модуля) "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (баскетбол) " предназначена для студентов очно-заочной формы обучения 1-6 семестров по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1010

Составитель \_\_\_\_\_ М. М. Киржинов

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО .....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>   | <b>5</b>  |
| <b>4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>  | <b>6</b>  |
| 4.1 Лекционные занятия .....   | 9         |
| 4.2 Практические занятия .....   | 9         |
| 4.3 Лабораторные работы.....   | 17        |
| 4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....  | 17        |
| 4.5 Курсовой проект (курсовая работа) .....  | 17        |
| <b>5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ<br/>УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....</b>   | <b>17</b> |
| 5.1 Оценочные материалы для устного опроса и выполнения<br>рефератов.....  | 18        |
| 5.1.1. Вопросы для устного опроса .....  | 18        |
| 5.1.2. Рекомендуемые темы рефератов.....   | 19        |
| 5.2 Перечень рейтинговых контрольных нормативов (тестов) для оценки<br>физической подготовленности студентов КБГУ по физической культуре в системе<br>текущего и рубежного контроля..... | 20        |
| <b>6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ<br/>ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА<br/>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....</b>  | <b>23</b> |
| <b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (МОДУЛЯ) .....</b>   | <b>24</b> |
| 7.1 Основная литература .....  | 24        |
| 7.2 Дополнительная литература.....   | 24        |
| 7.3 Периодические издания .....  | 25        |
| 7.4 Интернет-ресурсы .....   | 25        |
| 7.5 Методические указания к лабораторным занятиям.....   | 28        |
| 7.6 Методические указания к практическим (семинарским) занятиям .....  | 28        |
| 7.7 Методические указания к курсовой работе (курсовому проектированию) и<br>другим видам самостоятельной работы .....  | 29        |
| <b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>   | <b>29</b> |

## **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 очно-заочной формы обучения специальности 54.03.01 Дизайн, в 1-6 семестрах.

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

Реализация примерной учебной программы осуществляется в объеме 384 часов (на 1-3х курсах (с 1 по 6 семестры).

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по специальности 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы:

#### УК-7

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### УК-7.1

- способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

#### УК-7.2

- способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

#### УК-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 готовностью 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  | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---|---|---|---|----------------------------------|
| 1 | Общефизическая подготовка (ОФП).<br>Подготовка к ГТО. | Бег 100 м (с);<br>Бег 3 км (м), 2 км (ж);<br>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;<br>Прыжок в длину с разбега;<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине (м);<br>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж);<br>Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу;<br>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500 г (ж). | УК-7  | Тесты (Т)                        |

|   |   |   |      |                          |
|---|---|---|------|--------------------------|
| 2 | <i>Техническая подготовка.</i>                  | Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности.  | УК-7 | Т                        |
| 3 | <i>Тактическая подготовка.</i>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Атакующие действия.</li> <li>- Защитные действия.</li> <li>- Тактические действия.</li> <li>- Совершенствование точности бросков.</li> <li>- Совершенствование техники защиты и блоков.</li> <li>- Совершенствование техники защиты и нападения.</li> <li>- Совершенствование технико-тактических действий.</li> </ul>   |      |                          |
| 4 | <i>Общая физическая подготовка. (ОФП)</i>       | <p><i>1. Упражнения из общего комплекса ОФП:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спринтерский бег от 30 до 60 м;</li> <li>- бег на длинные дистанции до 1 км;</li> <li>- специальные упражнения для каратиста нанесение ударов по маке варе;</li> <li>- силовая подготовка (отжимание от пола, подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями).</li> </ul> <p><i>2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке;</li> <li>- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.</li> </ul> <p><i>3. Упражнения на гибкость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперёд сидя на полу;</li> <li>- наклоны в разные стороны;</li> <li>-размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке;</li> <li>-упражнения в шпагате.</li> </ul> <p><i>4. Силовые упражнения на мышцы ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания с отягощением и без;</li> <li>- выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки;</li> <li>- прыжки в длину.</li> </ul> | УК-7 | Во время занятия         |
| 5 | <i>Специальная физическая подготовка (СФП).</i> | <p><i>1. Специальные упражнения</i></p> <p><i>Упражнения в беге</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на носках со сменой способов передвижения.</li> <li>- Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.</li> <li>- Бег со сменой направления через</li> </ul>  | УК-7 | Беседы, самообразование. |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>каждые 5–10 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег с различными видами прыжков через скакалку.</li> <li>- 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.</li> <li>- Обучение перемещениям. -</li> <li>Обучение владению мячом.</li> <li>- Обучение и совершенствование перемещений, владения мячом.</li> <li>- Обучение овладению мячом.</li> <li>- Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.</li> <li>- Обучение и совершенствование владению мячом.</li> <li>- Обучение овладению мячом.</li> <li>Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении и защите.</li> <li>- Обучение технике нападающих действий.</li> <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><i>2. Специальная скоростная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ускорение с высокого старта до 30 м;</li> <li>- челночный бег – 5х6 м;</li> </ul> <p><i>3. Специальная выносливость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений</li> </ul> |  |  |
|--|--|--|--|--|

**Структура дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре»  
«Баскетбол»**

*Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет (384 ч)*

| Вид работы  | Трудоемкость, часы      |       |       |       |       |       |       |
|---|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   | 1 сем                   | 2 сем | 3 сем | 4 сем | 5 сем | 6 сем | Всего |
| <b>Общая трудоемкость (в часах)</b>                                     | 64                      | 64    | 64    | 64    | 64    | 64    | 384   |
| <b>Контактная работа (в часах):</b>                                     | 32                      | 32    | 32    | 32    | 32    | 32    | 192   |
| Лекционные занятия (Л)  | <i>Не предусмотрены</i> |       |       |       |       |       |       |
| Практические занятия (ПЗ)   | 32                      | 32    | 32    | 32    | 32    | 32    | 192   |
| Лабораторные работы (ЛР)  | <i>Не предусмотрены</i> |       |       |       |       |       |       |
| <b>Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная работа:</b> | 32                      | 23    | 32    | 23    | 32    | 23    | 165   |
| Реферат (Р)   | <i>Не предусмотрены</i> |       |       |       |       |       |       |
| Курсовая работа (КР)  | <i>Не предусмотрены</i> |       |       |       |       |       |       |
| Самостоятельное изучение разделов                                       | <i>Не предусмотрены</i> |       |       |       |       |       |       |
| Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)                              | <i>Не предусмотрены</i> |       |       |       |       |       |       |
| <b>Подготовка и прохождение промежуточной аттестации</b>                |                         | 9     |       | 9     |       | 9     | 27    |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>                                     |                         | зачет |       | зачет |       | зачет |       |

#### **4.1 Лекционные занятия**

Не предусмотрены программой.

#### **4.2 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><br>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 прыжка в длину с места.<br>Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).   |

|    |  |
|----|--|
| 4  | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Обучение техники разбега и движения руки.</i><br>Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.            |
| 5  | Обучение стойке баскетболиста. Обучение перемещениям. Обучение остановкам и поворотам.   |
| 6  | Совершенствование стойки, остановок, поворотов на месте и в движении. Обучение ловле и передаче двумя руками от груди и одной рукой от плеча.  |
| 7  | Совершенствование ловли и передачи мяча одной и двумя (правой и левой) руками. Обучение броску по кольцу с места и с двойного шага.  |
| 8  | Совершенствование бросков с места и в движении с двойного шага. Совершенствование перемещений и передач. Обучение ведению мяча на месте.   |
| 9  | Совершенствование ведения мяча на месте левой и правой рукой. Совершенствование ловли и передачи мяча. Обучение ведению мяча.  |
| 10 | Совершенствование ведения мяча в движении. Обучение сочетанию: ловля-ведение-передача. Обучение ведению с изменением направления.  |
| 11 | Совершенствование передач и ловли мяча в движении. Совершенствование броска по кольцу с двойного шага. Обучение ведению мяча с остановками и изменением направления.                               |
| 12 | Совершенствование сочетания: ловля-ведение-бросок. Совершенствование ведения мяча с остановками и продолжением ведения на месте и продолжением ведения. Совершенствование передач с перемещениями. |
| 13 | Совершенствование бросков по кольцу с места. Совершенствование перемещений (конверт). Обучение опеке игрока.   |
| 14 | Совершенствование опеки игрока. Совершенствование бросков в движении. Обучение защитным стойкам. Обучение броску одной рукой от плеча. Обучение повороту в движении. Учебная игра.                 |
| 15 | Совершенствование броску с левой стороны от щита. Совершенствование игрока с мячом и без мяча. Обучение перехвату мяча. Учебная игра.  |
| 16 | Совершенствование бросков с места и в движении с двойного шага. Совершенствование перемещений и передач. Обучение ведению мяча на месте.   |

### 1 курс 2 семестр

| №<br>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 противодействия наведению. Совершенствование ведения мяча. Обучение пересечению с передачей из рук в руки. Учебная игра.  |
| 7  | Совершенствование пересечения с передачей мяча из рук в руки. Совершенствование ведения и бросков. Обучение переключению при пересечении. Учебная игра.   |
| 8  | Совершенствование сочетания ведения и передач. Совершенствование переключения при пересечениях. Обучение подстраховке. Учебная игра.  |
| 9  | Совершенствование подстраховки проскальзыванием. Совершенствование сочетания передач с бросками. Совершенствование ведения с изменением направления. Учебная игра.  |
| 10 | Совершенствование сочетания ведения и бросков. Обучение взаимодействию в численном меньшинстве. Учебная игра.   |
| 11 | Совершенствование взаимодействия в численном меньшинстве. Обучение переводу мяча при ведении. Обучение групповому отбору. Учебная игра.   |
| 12 | Совершенствование группового отбора. Совершенствование бросков со средней дистанции. Обучение взаимодействию «треугольник» 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 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.   |

## 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. Обучение бегу по дистанции и финиш. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.             |
| 3     | 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). |

|    |  |
|----|--|
| 4  | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Обучение техники разбега и движения руки.</i><br>Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.  |
| 5  | Обучение техники бега на длинные дистанции. <i>Обучение старту и бегу по прямой.</i><br>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). |
| 6  | Взаимодействие «передай мяч и выходи» (с выходом перед защитником и за спиной защитника). Совершенствование передач на месте и в движении. Дистанционные броски.   |
| 7  | Постановка заслона боковой (внешний), передний (внутренний). Совершенствование взаимодействия «передай мяч и выходи». Совершенствование передвижений в сочетании с передачами. Учебная игра.   |
| 8  | Совершенствование постановки заслона. Переключение при заслонах. Групповое взаимодействие «двойка» (с поддержкой атакующего, с передачей поддерживающему игроку). Совершенствование сочетания передач и бросков. Учебная игра.   |
| 9  | Постановка заслона наведением (на своего и на чужого игрока). Совершенствование группового взаимодействия «двойка». Проскальзывание при заслонах. Учебная игра.  |
| 10 | Совершенствование постановки заслона наведением. Противодействие наведению (переключением, проскальзыванием). Применение различных передач при выполнении групповых взаимодействий. Совершенствование бросков. Учебная игра.   |
| 11 | Пересечение (без мяча и игрока без мяча и дриблера с передачей мяча из рук в руки). Совершенствование противодействию наведением (переключение, проскальзывание). Совершенствование ведения. Учебная игра.   |
| 12 | 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.  |
| 13 | Подстраховка (на стороне мяча, на дальней от мяча стороне). Совершенствование сочетания ведения и передач. Совершенствование бросков с близкого расстояния. Учебная игра.  |
| 14 | Совершенствование подстраховки и проскальзывания (между двумя нападающими, между заслоном и своим игроком, при встречном движении нападающих). Совершенствование сочетания передач и бросков. Учебная игра.  |
| 15 | Взаимодействия в численном меньшинстве. Совершенствование сочетания ведения и бросков. Совершенствование дистанционных бросков. Учебная игра.  |
| 16 | Совершенствование взаимодействия в численном меньшинстве. Обучение групповому отбору мяча. Обучение переводу мяча при ведении. Учебная игра.   |

## 2 курс 4 семестр

| №<br>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       | 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. |
| 13       | 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.   |
| 14       | Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м. Совершенствование 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). |
| 15 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Совершенствование всех фаз бега.</i><br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.                                  |
| 16 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. предварительный результат.<br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.  |

### 3 курс 5 семестр

| №<br>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.<br>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 прыжка в длину с места.<br>Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).  |
| 4        | Обучение технике прыжка в длину с разбега. <i>Обучение разбегу и отталкиванию.</i><br>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.                           |
| 5        | Обучение технике метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 г (м). <i>Обучение техники разбега и движения руки.</i><br>Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.   |
| 6        | Обучение технике бега на длинные дистанции. <i>Обучение старту и бегу по прямой.</i><br>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).              |
| 7        | Овладение техникой передвижения на высоких скоростях. Совершенствование бросков с ближней дистанции. Развитие физических качеств.   |
| 8        | Индивидуальное овладение отдельных технических приемов с учетом конкретных особенностей каждого баскетболиста. Совершенствование технических приемов с противодействием.<br>Развитие физических качеств.  |
| 9        | 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.   |
| 10       | Дальнейшее изучение «скрытых» передач. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на больших скоростях. Упражнения для изучения  |

|    |   |
|----|---|
|    | прессинга. Учебная игра.  |
| 11 | 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.).               |
| 12 | 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.  |
| 13 | Освоение специальных технических приемов против известного противника. Взаимодействие 2х-3х игроков (взаимодействие защитника с защитником, нападающего с центровым, защитника с нападающим). Учебная игра.   |
| 14 | Активизация защитных действий против игрока контролирующего мяч. Групповые тактические действия с одновременным совершенствованием техники владения мячом. Совершенствование бросков в прыжке с различных дистанций.  |
| 15 | Индивидуальные тактические действия в нападении. Броски в усложненных условиях. Броски после заслонов и сложных игровых ситуации. Броски после интенсивной нагрузки и в состоянии утомления. Учебная игра.  |
| 16 | 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. |

### 3 курс 6 семестр

| №<br>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., Совершенствование всех фаз бега с соблюдением техники.   |

|    |   |
|----|---|
|    | Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.   |
| 8  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м.<br><i>Предварительный результат.</i><br>Развитие физических качеств: силы и скоростной выносливости.  |
| 9  | Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.<br><i>Предварительный результат.</i><br>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><br>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><br>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><br>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><br>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><br>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:<br>- Бег 100 м (с);<br>- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см);<br>- Подтягивание из виса на высокой перекладине (м);<br>- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж);<br>- Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). |
| 16 | Приём нормативов ГТО:<br>- Бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж);<br>- Метание спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м)<br>- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).   |

### **4.3 Лабораторные работы**

Не предусмотрены программой.

### **4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины**

| № раздела | Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение  |
|-----------|---|
| 1         | Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.   |
| 2         | Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Организация и проведение соревнований по виду спорта. Участие в соревнованиях. Судейская практика. Обслуживание соревнований в качестве контролеров, помощников судей и судей.  |
| 3         | Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Методы развития силовых способностей: стандартные и переменные упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля. Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. |
| 4         | Рациональный режим труда и отдыха. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Рациональное питание. Закаливающие процедуры.  |
| 5         | Физическая культура личности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.                        |

### **4.5 Курсовой проект (курсовая работа)**

Не предусмотрены программой.

## **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».

| <b>Показатели достижения заданного уровня освоения компетенций</b> | <b>Показатель оценивания</b>   | <b>Оценка</b> | <b>Критерий оценивания</b>  |
|--|--|---------------|---|
| Знает  | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)   | зачтено       | 1. Полное посещение практических занятий. Выполнение контрол. нормативов на «удовлетворит» и выше.<br>2. Частичное (более 75%) посещение практических занятий. Выполнение контр. нормативов на «удовлетв» и выше. |
| Умеет  | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования 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) |               |   |
| Знает  | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (УК-7)   | не зачтено    | Частичное посещение ( менее 50 %) или не посещение практических занятий<br>Невыполнение или выполнение контрольных нормативов на "не удовлетворительно"   |
| Умеет  | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования 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.**

### **5.1.1. Вопросы для устного опроса.**

1. Проведите сравнительный анализ понятий «спорт» и «физическая культура».
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Как определяется уровень развития физической культуры и спорта в обществе?
4. Какие общекультурные и специфические функции выполняет физическая культура?
5. Охарактеризуйте основные формы физического воспитания, реализуемые в вузе.

6. Каково место физической культуры и спорта в жизни студента.
7. Почему физическая культура является био-социальной категорией?
8. Какие основные функциональные системы организма вы знаете, их строение и функции?
9. Что является основой жизнедеятельности человека?
10. Значение занятий физической культурой на состояние опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой систем организма человека.
11. Физическая культура как главное средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
12. Охарактеризуйте влияние внешней среды на организм человека.
13. Какие движения восстанавливают рессорные функции позвоночника?
14. Движения, развивающие мышцы грудной клетки и туловища, их роль и значение.
15. Что способствует движению крови по венам?
16. Как быстро снять умственную и физическую усталость?
17. Почему после стрессовых ситуаций нужны активные движения?
18. Задачи и содержание врачебного обследования в ВУЗах.
19. Назовите основные документы, регулирующие государственную политику в области физической культуры и спорта в России.
20. Каковы особенности организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях?
21. Назовите социальные аспекты физической культуры личности.
22. Какие черты характера формируются при систематических занятиях физической культурой и спортом?

#### 5.1.2. 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.<br>/<br>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.<br>(3 б.) | Сер.<br>(4 б.) | Зол.<br>(5 б.) | (1 б.)               | (2 б.) | Бронз.<br>(3 б.) | Сер.<br>(4 б.) | Зол.<br>(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>№<br/>п/п</b> | <b>Характеристика<br/>направленности<br/>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 вмести (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            |
|--|---|-------------------------------------|
| <p>способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</p> <p>способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.1)</p> <p>способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового</p> | <p><b>Владеть:</b><br/>техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС ВО</p> <p><b>Уметь:</b><br/>разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности</p> <p><b>Знать:</b><br/>теоретические и методические основы</p> | <p>- тестирование,<br/>- зачет.</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>образа жизни с учетом физиологических особенностей организма (УК-7.2)</p> <p>соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности (УК-7.3)</p> | <p>организации самостоятельной физкультурно- спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей</p> |  |
|--|---|--|

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

### 7.1 Основная литература

1. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.-М.: Советский спорт, 2009. -168 с. -Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9873.html>. - ЭБС «IPRbooks»
2. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В.- М.: Издательство «Спорт», 2016.- 280 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Луценко С.А. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации по изучению дисциплины/ Луценко С.А.-Электрон. текстовые данные. - СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2006. - 53 с. -Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29997.html>. - ЭБС «IPRbooks»
4. Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова (учебно-методическое пособие) Баскетбол, основы обучения техническим приемам игры в нападении, Екатеринбург 2014  
[http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0\\_2014.pdf](http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf) Свободный доступ (последнее обращение 30.08.2019)
5. А.Я. Степанов, А.В. Лебедев (учебно-методическое пособие) Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «баскетбол», Владимир 2015  
<http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf> Свободный доступ (последнее обращение 30.08.2019)
6. О.С. Красникова (учебно-методическое пособие) Уроки баскетбола, Нижневартовск 2013  
[https://www.nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova\\_2013.pdf](https://www.nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova_2013.pdf) Свободный доступ (последнее обращение 30.08.2019)

### 7.2 Дополнительная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура: изд. 2 – е – М.: КноРус, 2013
2. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ изд. 3-е. – М.: КноРус, 2013
3. Железняк Ю.Д, Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства/ Под ред. Железняк Ю.Д (5- е изд.) 2013 .
4. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - изд. 3-е. – М., 2013 .
5. Муллер А.Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие /

- А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011.-172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.
6. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки: Пособие / Иссурин В.Б. - М.: Спорт, 2016. - 464 с. ISBN 978-5-906839-57-2
  7. В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин (учебное пособие) Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических Вузах, Волгоград 2012 <https://www.volgmed.ru/uploads/files/2012-11/14731-basketbol.pdf> свободный доступ (последнее обращение 30.08.2019)
  8. О.Г. Преснецов (учебное пособие) Баскетбол в вузе, Киров 2010 <https://www.docme.ru/doc/1261084/basketbol> Свободный доступ (последнее обращение 30.08.2019)
  9. Д.И. Нестеровский (учебное пособие) Баскетбол, теория и методика обучения, Москва 2010 <https://zazdoc.ru/docs/2800/index-1619172.html> Свободный доступ (последнее обращение 30.08.2019)
  10. Е.С. Ощепко, С.А. Бикбулатова (методические указания) Основы техники баскетбола на занятиях по физической культуре в вузе, Омск 2013 <http://bek.sibadi.org/fulltext/EPD891.pdf> Свободный доступ (последнее обращение 30.08.2019)
  11. В.П. Гребнев, А.И. Фирсов, С.В. Харламов (методические указания) Методика обучения игре в баскетбол, Сыктывкар 2014 <http://www.ufabasket.ru/front/files/filecollection/docs/pdf> Свободный доступ (последнее обращение 30.08.2019)

### **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>

Общие информационные, справочные и поисковые

1. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>

| №п/п | Наименование электронного ресурса                           | Краткая характеристика   | Адрес сайта  | Условия доступа                                |
|------|---|--|--|--|
| 1.   | «Web of Science» (WOS)                                      | Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных, в которой индексируются около <b>12,5 тыс.</b> журналов  | <a href="http://www.isiknowledge.com/">http://www.isiknowledge.com/</a>  | Доступ по IP-адресам КБГУ                      |
| 2.   | Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии» | Реферативная и аналитическая база данных, содержащая 21.000 рецензируемых журналов; 100.000 книг; 370 книжный серий (продолжающихся изданий); 6,8 млн. докладов из трудов конференций  | <a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>  | Доступ по IP-адресам КБГУ                      |
| 3.   | Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)                   | Электронная библиотека научных публикаций - полнотекстовые версии около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тысяч журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций. 2800 российских журналов на безвозмездной основе | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>  | Полный доступ                                  |
| 4.   | ЭБС «Консультант студента»                                  | 13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.  | <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a><br><a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a> | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |
| 5.   | ЭБС «Лань»  | Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе  | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>  | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ) |

|     |  |  |   |   |
|-----|--|--|---|---|
|     |  | университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.   |   |   |
| 6.  | <b>Национальная электронная библиотека РГБ</b>   | Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний | <a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>                               | Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ |
| 7.  | <b>ЭБС «IPRbooks»</b>                            | 107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.   | <a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>               | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)        |
| 8.  | <b>ЭБС «Юрайт» для СПО</b>                       | Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.                         | <a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a> | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)        |
| 9.  | <b>Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина</b> | Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву  | <a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a>                   | Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №214)       |
| 10. | <b>ЭБС КБГУ</b>                                  | (электронный каталог фонда + полнотекстовая БД)  | <a href="http://lib.kbsu.ru">http://lib.kbsu.ru</a>                       | Полный доступ   |

Для эффективного усвоения дисциплины, помимо учебного материала, студентам необходимо пользоваться данными всемирной сети Интернет, такими сайтами, как:

1. Библиотека КБГУ. URL: <http://lib.kbsu.ru>
2. Свободная энциклопедия «Википедия». URL: <https://ru.wikipedia.org/>
3. Служба тематических толковых словарей. URL: <http://glossary.ru/>
4. Электронно-библиотечная система «IPR BOOKS». URL: <http://www.iprbookshop.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Консультант студента». URL: <http://www.studentlibrary.ru/>

## **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 дисциплины по физической культуре и спорту», 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «баскетбол» 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 «ФК», 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.

При проведении занятий используются:

### лицензионное программное обеспечение:

- Продукты Microsoft (Desktop EducationALNG 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.**

В КБГУ создана доступная среда для инвалидов и лиц с ОВЗ. Все учебные корпуса оборудованы пандусами или подъемниками, имеется в наличии гусеничные подъемники для передвижения инвалидной коляски по лестницам внутри корпуса. Во всех входных группах предусмотрена яркая контрастная маркировка, информационно-тактильные знаки для людей с нарушением зрения с использованием рельефных знаков и символов, а также рельефно-точечного шрифта Брайля, работают системы: вызова персонала, звуковые информаторы для обучающихся с нарушением зрения и информационное табло типа бегущая строка для обучающихся с нарушением слуха. Произведена тактильная разметка.

В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

#### **1. С нарушениями зрения**

##### **Тифлотехнические средства:**

- сканирующая и читающая машина SARA CE (1 шт.);
- портативный тактильный дисплей Брайля «Focus 14 Blue» (совместимый с планшетными устройствами, смартфонами и ПК) (1 шт.);
- видеоувеличитель портативный HV-MVC (4 шт.);
- ноутбук, обеспечивающий связь с интерактивной доской в классе (при наличии), с компьютером преподавателя (в подразделениях есть с каждой интерактивной доской);
- принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля VP Columbia (1 шт.);
- интерактивная доска (в подразделениях).

##### **ПО:**

- программа невизуального доступа к информации на экране компьютера JAWS for Windows (на одном компьютере);
- программа для чтения вслух текстовых файлов (Tiger Software Suit (TSS));
- программа экранного доступа с синтезом речи для слепых и слабовидящих (NVDA);
- стандартные средства операционной системы Windows (экранная лупа, голосовые функции);
- программа увеличения изображения на экране (обеспечение масштаба увеличения экрана, возможность регулировки яркости и контрастности, а также инверсии и замены цветов; возможность оптимизировать внешний вид курсора и указателя мыши, возможность наблюдать увеличенное и не увеличенное изображение одновременно перемещать увеличенную зону при помощи клавиатуры или мыши и др.).

#### **2. С нарушениями слуха**

##### **Специальные технические средства:**

- беспроводная система линейного акустического излучения;
- беспроводная Bluetooth гарнитура с костной проводимостью «AfterShokz Trekz Titanium» (1 шт.);
- проводная гарнитура с костной проводимостью «AfterShokz Sportz Titanium» (1 шт.);
- проводная гарнитура Defender (1 шт.);
- персональный коммуникатор EN – 101 (5 шт.);
- мультимедиа-компьютер;
- мультимедийный проектор;
- интерактивные и сенсорные доски.

**ПО:**

- программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующее речь в текстовый и жестовый форматы на экране компьютера.

- Майкрософт Диктейт: <https://dictate.ms/>

- Subtitle Edit (бесплатные)

- «Сурдофон»

3. С нарушениями опорно-двигательного аппарата

**Специальные технические средства:**

- специальные клавиатуры (с увеличенным размером клавиш, со специальной накладкой, ограничивающей случайное нажатие соседних клавиш);

- клавиатура адаптированная с крупными кнопками + пластиковая накладка, разделяющая клавиши, беспроводная Clevy Keyboard + Clevy Cove (3шт.);

- джойстик компьютерный Joystick SimplyWorks беспроводной (3шт.);

- ноутбук + приставка для ай-трекинга к ноутбуку PCEye Mini (1 шт);

**ПО:**

- специальное программное обеспечение, позволяющее воспроизводить специальные математические функции и алгоритмы

- программное обеспечение для просмотра и масштабирования для масштабируемой векторной графики (SVG) (IVEO Viewer).

**Лист изменений (дополнений)**

**в рабочей программе дисциплины(модуля)**

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

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

**Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры**

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

**Заведующий кафедрой** \_\_\_\_\_  
подпись, расшифровка подписи, дата