

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет  
имени Владимира Даля»

Институт философии

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института философии

Скляр П. П.

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (специализация баскетбол)

По направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика

Профили: «Информационная бизнес-аналитика», «Экономическая аналитика и  
бизнес-статистика»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол) по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика. – 32 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 года № 838 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г.).

СОСТАВИТЕЛИ:

старший преподаватель Уварова Л. И.

старший преподаватель Степаненко А. В.

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«14» 04 2023 года, протокол № 20

Заведующий кафедрой  
физического воспитания \_\_\_\_\_

Ермолаева Т. Н.  
Переутверждена: «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_

Согласована:

Декан экономического факультета \_\_\_\_\_

Тхор Е. С.  
Переутверждена: «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии

«20» 04 2023 г., протокол № 7

Председатель учебно-методической комиссии  
института философии \_\_\_\_\_

Пидченко С. А.

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи:

использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;

развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;

контроль и анализ динамики физической подготовленности;

планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;

выполнение базовых оздоровительных комплексов;

ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол) относится к модулю гуманитарных дисциплин.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		функциональных возможностей организма	
		<i>уметь</i> : определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности	
		<i>владеть</i> : навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности	
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности		<i>знать</i> : основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий
			<i>уметь</i> : анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности
			<i>владеть</i> : навыками выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности
	УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья		<i>знать</i> : законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма
			<i>уметь</i> : осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм
			<i>владеть</i> : навыками техники выполнения физических упражнений

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол) изучается в течение 1–6 семестров и состоит из разделов: общая физическая подготовка и специализация баскетбол. Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

Срок подготовки			Раздел дисциплины	Количество аудиторных часов	Самостоятельная работа	Форма аттестации
I курс	1 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	-
		Занятия № 10-17	специализация баскетбол	16	10	
	2 семестр	Занятия № 18-26	специализация баскетбол	18	12	зачет
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10	
<b>Итого за I курс</b>				<b>68</b>	<b>42</b>	
II курс	3 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	-
		Занятия № 10-17	специализация баскетбол	16	10	
	4 семестр	Занятия № 18-26	специализация баскетбол	18	12	зачет
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10	
<b>Итого за II курс</b>				<b>68</b>	<b>42</b>	
III курс	5 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	-
		Занятия № 10-17	специализация баскетбол	16	10	
	6 семестр	Занятия № 18-26	специализация баскетбол	18	10	зачет
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10	
<b>Итого за III курс</b>				<b>68</b>	<b>40</b>	
<b>Всего</b>				<b>204</b>	<b>124</b>	

#### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов						
	очная форма						заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	204						-
Семестр	1	2	3	4	5	6	-
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	34	34	34	34	34	34	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	34	34	34	34	34	34	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т. п.</i> )	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	20	22	20	22	20	20	-
Форма аттестации	-	зачет	-	зачет	-	зачет	-

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

##### 1 семестр

**Тема 1.1.** Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 1.2.** Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 1.3.** Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 1.4.** Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**Тема 1.5.** Техника игры в баскетбол.

**Тема 1.6.** Оценка технических и физических качеств.

**Тема 1.7.** Техника и тактика игры в баскетбол.

**Тема 1.8.** Оценка технических и физических качеств.

##### 2 семестр

**Тема 2.1.** Техническая подготовка.

**Тема 2.2.** Оценка технических и физических качеств.

**Тема 2.3.** Техничко-тактическая подготовка игры в баскетбол.

**Тема 2.4.** Оценка технических и физических качеств.

**Тема 2.5.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 2.6.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 2.7.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 2.8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

### **3 семестр**

**Тема 3.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 3.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 3.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 3.4.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**Тема 3.5.** Техника игры в баскетбол.

**Тема 3.6.** Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.

**Тема 3.7.** Оценка технических и физических качеств.

**Тема 3.8.** Техника и тактика игры в баскетбол.

### **4 семестр**

**Тема 4.1.** Техническая подготовка.

**Тема 4.2.** Развитие физических качеств.

**Тема 4.3.** Оценка технических и физических качеств.

**Тема 4.4.** Техничко-тактическая подготовка игры в баскетбол.

**Тема 4.5.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 4.6.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 4.7.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 4.8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

### **5 семестр**

**Тема 5.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 5.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 5.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 5.4.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**Тема 5.5.** Техника игры в баскетбол.

**Тема 5.6.** Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.

**Тема 5.7.** Оценка технических и физических качеств.

**Тема 5.8.** Техника и тактика игры в баскетбол.

### **6 семестр**

**Тема 6.1.** Техническая подготовка.

**Тема 6.2.** Оценка технических и физических качеств.

**Тема 6.3.** Техничко-тактическая подготовка игры в баскетбол.

**Тема 6.4.** Оценка технических и физических качеств.

**Тема 6.5.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

**Тема 6.6.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

**Тема 6.7.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

**Тема 6.8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

**4.3. Лекции** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол) не предполагаются учебным планом.

#### 4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма	заочная форма
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	<b>Занятие № 1.</b> Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	2	-
2	<b>Занятие № 2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
3	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (мужчины/женщины). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
4	<b>Занятие № 4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
5	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
6	<b>Занятие № 6.</b> Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
7	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-



8	<b>Занятие № 8.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
9	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Специализация баскетбол</b>			
10	<b>Занятие № 10.</b> Техника игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Развитие скорости и ловкости.	2	-
11	<b>Занятие № 11.</b> Техника броска мяча в корзину двумя руками сверху на расстоянии. Техника ведения мяча. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.	2	-
12	<b>Занятие № 12.</b> Техника ведения мяча одной рукой на месте. Техника ведения мяча по прямой с увеличением скорости. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
13	<b>Занятие № 13. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Ведение мяча от средней линии к баскетбольному щиту, двойной шаг, бросок мяча в корзину одной рукой от головы (10 бросков, 3 попытки), раз. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз).	2	-
14	<b>Занятие № 14.</b> Техника ведения мяча со сменой высоты отскока. Техника ведения мяча в движении. Техника опеки игрока с мячом и без мяча.	2	-
15	<b>Занятие 15.</b> Техника и тактика борьбы за мяч, отскочивший от щита или корзины. Развитие максимальной силы мышц ног.	2	-
16	<b>Занятие № 16.</b> Техника штрафных бросков. Учебная игра. Развитие координационных способностей и гибкости.	2	-
17	<b>Занятие № 17. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Штрафной бросок в корзину (10 бросков, 3 попытки), раз. 2. Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз).	2	-
<b>2 семестр</b>			
<b>Специализация баскетбол</b>			
18	<b>Занятие № 18.</b> Техника ведения мяча на месте и в движении. Техника владения мячом. Техника перехвата мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
19	<b>Занятие № 19.</b> Техника броска одной рукой от плеча в движении с двойного шага. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	2	-
20	<b>Занятие № 20.</b> Техника ловли и передач мяча. Техника броска мяча под углом в баскетбольный щит. Техника и тактика взаимодействия защитников (подстраховки).	2	-
21	<b>Занятие № 21.</b> Техника ловли и передач мяча. Техника броска мяча под углом в баскетбольный щит. Техника и тактика взаимодействия защитников (подстраховки).	2	-
22	<b>Занятие № 22. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Ведение мяча от средней линии к баскетбольному щиту, двойной шаг, бросок мяча в корзину одной рукой от головы (10 бросков,	2	-

	3 попытки). 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз).		
23	<b>Занятие № 23.</b> Техника ведения мяча правой, левой рукой. Техника и тактика защиты против собственной системы нападения. Техника исполнения передач и ловли мяча изученными способами. Учебная игра.	2	-
24	<b>Занятие № 24.</b> Техника броска мяча в корзину. Техника защиты и обозначения места в игре.	2	-
25	<b>Занятие № 25.</b> Техника обводных движений на бросок, на отрыв от защитника. Развитие силовых качеств.	2	-
26	<b>Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Штрафной бросок в корзину (10 бросков, 3 попытки), раз. 2. Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
27	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
28	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
29	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
30	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
31	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
32	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
33	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
34	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>-</b>
<b>3 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
35	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и	2	-

	специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.		
36	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
37	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
38	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
39	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
40	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
41	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
42	<b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
43	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Специализация баскетбол</b>			
44	<b>Занятие № 10.</b> Тактика игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника и тактика защиты. Техника перехвата мяча у соперника. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости.	2	-
45	<b>Занятие № 11.</b> Техника выбивания мяча при ведении у соперника. Техника ведения и бросков левой рукой в движении с одинарного и двойного шага. Развитие скоростно-силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
46	<b>Занятие № 12.</b> Техника ведения, передач и бросков мяча левой рукой. Техничко-тактические действия двух нападающих против одного защитника. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
47	<b>Занятие № 13. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Ведение мяча по кругу с броском мяча в корзину после двойного шага (3баскетбольных щита, 3 попытки), раз. 2. Прыжок вверх с	2	-

	поднятыми вверх руками (раз).		
48	<b>Занятие № 14.</b> Техничко-тактические действия борьбы за мяч, отскочивший от кольца или щита. Техника передач через центрального игрока. Техника бросков мяча в корзину в прыжке.	2	-
49	<b>Занятие № 15.</b> Техника передач мяча и перехватов с выходом через спину соперника. Учебная игра. Развитие максимальной силы мышц ног.	2	-
50	<b>Занятие № 16.</b> Тактика системы защиты 2+1+2. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.	2	-
51	<b>Занятие № 17. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Ведение мяча правой рукой вокруг 3-х секундной зоны, двойной шаг, бросок мяча в корзину (то же самое в обратном направлении левой рукой), сек. 2. Подтягивание на перекладине (раз).	2	-
<b>4 семестр</b>			
<b>Специализация баскетбол</b>			
52	<b>Занятие № 18.</b> Техника заслонов. Техника передачи мяча в движении.	2	-
53	<b>Занятие № 19.</b> Техника бросков мяча в движении. Техника и тактика индивидуального заслона. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести).	2	-
54	<b>Занятие № 20.</b> Техника бросков мяча с места (со средней и дальней дистанции). Тактика быстрого прорыва. Развитие силовых качеств.	2	-
55	<b>Занятие № 21.</b> Техника и тактика выбора места ловли мяча, отскочившего от щита. Техника индивидуальной опеки игрока. Развитие скоростно-силовых качеств нижних конечностей.	2	-
56	<b>Занятие № 22. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Ведение мяча по кругу с броском мяча в корзину после двойного шага (3баскетбольных щита, 3 попытки), раз. 2. Прыжок вверх с поднятыми вверх руками (раз).	2	-
57	<b>Занятие № 23.</b> Тактика нападения трёх нападающих против двух защитников. Техника и тактика бросков в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2	-
58	<b>Занятие № 24.</b> Техника передач одной рукой с поворотом на месте и в движении. Тактика быстрого прорыва. Учебная игра 5х5. Тактика нападения тройкой с активным заслоном. Тактика индивидуальной защиты (прессинг). Учебная игра 5х5.	2	-
59	<b>Занятие № 25.</b> Техника и тактика плотной опеки (активное противодействие нападению соперника). Техника бросков левой рукой из-под щита. Учебная игра 5х5.	2	-
60	<b>Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Ведение мяча правой рукой вокруг 3-х секундной зоны, двойной шаг, бросок мяча в корзину (то же самое в обратном направлении левой рукой), сек. 2. Подтягивание на перекладине (раз).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
61	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и	2	-

	гибкости.		
62	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
63	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
64	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
65	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
66	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
67	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
68	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>-</b>
<b>5 семестр</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
69	<b>Занятие № 1.</b> Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
70	<b>Занятие № 2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
71	<b>Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
72	<b>Занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
73	<b>Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя	2	-

	(м/ж).		
74	<b>Занятие № 6.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
75	<b>Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
76	<b>Занятие № 8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
77	<b>Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Специализация баскетбол</b>			
78	<b>Занятие № 10.</b> Официальные правила баскетбола. Тактика игры: индивидуальная игра, игра в защите, в нападении. Тактика игры: индивидуальная опека игрока. Совершенствование техники передач и бросков мяча. Развитие специальных физических качеств.	2	-
79	<b>Занятие № 11.</b> Техника игры: поворот в движении, передвижение в защитной стойке. Совершенствование техники передач, бросков мяча в корзину. Развитие специальных физических качеств.	2	-
80	<b>Занятие № 12.</b> Техника игры: броски мяча в движении после ловли мяча. Техника ловли мяча, отскочившего от щита или корзины. Развитие координационных способностей. Тактика игры: опека игрока с мячом. Совершенствование опеки игрока без мяча. Развитие гибкости.	2	-
81	<b>Занятие № 13.</b> Тактика игры: отвлекающие действия на передачу и взаимодействие с центровым игроком. Учебная игра. Развитие силовых качеств.	2	-
82	<b>Занятие № 14. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Броски в прыжке из-под кольца (с правой и левой стороны, 10 попаданий, 3 попытки), сек. 2. Прыжок вверх с поднятыми вверх руками (раз).	2	-
83	<b>Занятие № 15.</b> Техника игры: отвлекающие действия на обход соперника. Учебная игра. Развитие специальных физических качеств.	2	-
84	<b>Занятие № 16.</b> Тактика игры: взаимодействие двух защитников против одного. Совершенствование техники ловли мяча, ведения, передач и бросков. Развитие специальных физических качеств. Техника игры: нападение трёх нападающих против двух защитников. Совершенствование техники выбивания мяча при ведении. Развитие координационных способностей и гибкости.	2	-

85	<b>Занятие № 17. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Ведение мяча со сменой направления движения на 180° (правой, левой рукой, 9 м – 4 раза, 3 попытки), сек. 2. Приседания на месте (раз).	2	-
<b>6 семестр</b>			
<b>Специализация баскетбол</b>			
86	<b>Занятие № 18.</b> Тактика игры в нападении: быстрый прорыв при начальном и спорном броске. Совершенствование техники выбивания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
87	<b>Занятие № 19.</b> Техника игры в защите: совершенствование перехватов мяча с выходом через спину соперника. Учебная игра. Развитие силовых качеств.	2	-
88	<b>Занятие № 20.</b> Техника игры в защите: совершенствование перехватов мяча с выходом через спину соперника. Учебная игра. Развитие силовых качеств.	2	-
89	<b>Занятие № 21.</b> Тактика игры в нападении: нападение через центрального, входящего в штрафную площадку. Развитие скоростно-силовых качеств нижних конечностей.	2	-
90	<b>Занятие № 22. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Броски в прыжке из-под кольца (с правой и левой стороны, 10 попаданий, 3 попытки), сек. 2. Прыжок вверх с поднятыми вверх руками (раз).	2	-
91	<b>Занятие № 23.</b> Тактика игры в нападении: взаимодействие игроков при выполнении штрафных бросков. Совершенствование нападения против зонной защиты. Учебная игра.	2	-
92	<b>Занятие № 24.</b> Тактика игры в защите: а) переключение в защите; б) плотная опека в тыловой зоне; в) забивание мяча в корзину. Учебная игра. Развитие специальных физических качеств.	2	-
93	<b>Занятие № 25.</b> Тактика игры в нападении: а) нападение тройкой с активным заслоном; б) забивание мяча. Учебная игра. Развитие специальных физических качеств.	2	-
94	<b>Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности.</b> 1. Ведение мяча со сменой направления движения на 180° (правой, левой рукой, 9 метров – 4 раза, 3 попытки), сек. 2. Приседания на месте (раз).	2	-
<b>Общая физическая подготовка</b>			
95	<b>Занятие № 27.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
96	<b>Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
97	<b>Занятие № 29.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища	2	-

	вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.		
98	<b>Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
99	<b>Занятие № 31.</b> Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
100	<b>Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
101	<b>Занятие № 33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
102	<b>Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:</b> 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>-</b>
<b>Всего:</b>		<b>204</b>	<b>-</b>

**4.5. Лабораторные работы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол) не предполагаются учебным планом.**

#### **4.6. Самостоятельная работа студентов**

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			очная форма	заочная форма
1	Тема 1.1–1.4, Тема 2.5–2.8, Тема 3.1–3.4, Тема 4.5–4.8, Тема 5.1–5.4, Тема 6.5–6.8	Изучение методической литературы	5	-
		Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом	25	
		Подготовка письменных самостоятельных работ (рефератов)	15	
		Подготовка к сдаче контрольных нормативов	15	
2	Тема 1.5–1.8, Тема 2.1–2.4, Тема 3.5–3.8, Тема 4.1–4.4, Тема 5.5–5.8, Тема 6.1–6.4	Изучение методической литературы по видам спорта	7	-
		Занятия в секциях по видам спорта	25	
		Участие в спортивных соревнованиях университета по видам спорта	20	
		Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по видам спорта	12	
<b>Итого:</b>			<b>124</b>	<b>-</b>



**4.7. Курсовые работы / проекты** по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол) не предполагаются учебным планом.

## **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

игровые и соревновательные технологии обучения;  
игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование;  
здоровье сберегающие технологии;  
диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. – Москва : КноРус, 2016. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05081-1. – URL : <https://book.ru/book/919257>. – Текст : электронный.

2. Григорович, Е. С. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова. – Минск : Выш. шк., 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>. – Режим доступа : по подписке.

3. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. – Омск : изд-во СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_017.html](http://studentlibrary.ru/book/sibgufk_017.html). – Режим доступа : по подписке.

4. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. – Москва : КноРус, 2017. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05437-6. – Текст : электронный. – URL : <https://book.ru/book/920006>.

5. Мандриков, В. Б. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах : учебное пособие / В. Б. Мандриков, Р. А. Туркин, М. П. Мицулина, И. А. Ушакова, С. А. Голубин. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2012. – 237 с. – URL : <https://www.volgmed.ru/uploads/files/2012-11/14731-basketbol.pdf>.

6. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 336 с. – URL : <https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf>.

7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк,

Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 520 с. – URL : [http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak\\_sportigry\\_0.pdf](http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak_sportigry_0.pdf).

**б) дополнительная литература:**

1. Баскетбол. – URL : <http://www.offsport.ru/basketball>.  
2. Все о баскетболе. – URL : <http://www.basketbolist.org.ua>.  
3. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие / Е. А. Лазарева. – М. : изд-во МИСИ – МГСУ, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html>. – Режим доступа : по подписке.

4. Николаев, А. А. Развитие силы у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – М. : Спорт, 2019. – 208 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-9500182-1-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213.html>. – Режим доступа : по подписке.

5. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А. А. – М. : Спорт, 2017. – 144 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-906839-72-5. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html>. – Режим доступа : по подписке.

6. Пельменев, В. К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов : учебное пособие / В. К. Пельменев. Калинингр. ун-т. – Калининград, 2000. – 162 с. – URL : [https://fizkult-ura.ru/system/files/imce/books/basketball/33\\_pelme\\_bb.pdf](https://fizkult-ura.ru/system/files/imce/books/basketball/33_pelme_bb.pdf).

7. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. – М. : Спорт, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html>. – Режим доступа : по подписке.

8. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Поздеева Е. А. – Омск : изд-во СибГУФК, 2017. – 100 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : [http://studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_042.html](http://studentlibrary.ru/book/sibgufk_042.html). – Режим доступа : по подписке.

9. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб. пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html>. – Режим доступа : по подписке.

**в) методические рекомендации:**

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех

направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

2. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с.

3. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. Н. Авакова. – Луганск : изд-во ЛНУ им. В. ДАЛЯ, 2020. – 44 с. : ил.

4. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» «Техника подготовки студентов по специализации баскетбол» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Л. И. Уварова, А. В. Степаненко, Т. А. Игнатова. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 28 с.

5. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Обучение техническим приемам игры в баскетбол» (часть 1) (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Л. И. Уварова, А. В. Степаненко. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2020. – 23 с.

6. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Обучение техническим приемам игры в баскетбол» (часть 2) (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Л. И. Уварова, А. В. Степаненко. – Луганск : ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 27 с.

7. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Техника среднего и дальнего броска в баскетболе: главные правила специализации» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Л. И. Уварова, А. В. Степаненко, В. И. Захаров. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2023. – 26 с.

#### **г) интернет-ресурсы:**

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

Министерство образования и науки Луганской Народной Республики – <https://minobr.su>

Народный совет Луганской Народной Республики – <https://nslnr.su>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

Федеральный портал «Российское образование» – <http://edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

Министерство спорта Российской Федерации – <https://minsport.gov.ru/>

Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – <https://mklnr.su/>

**Электронные библиотечные системы и ресурсы**

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://studmed.ru>

Электронно-библиотечная система BOOK.ru – <https://book.ru>

Межотраслевая электронная библиотека РУКОНТ – <http://rucont.ru>

Электронный каталог Научно-технической библиотеки ЮРГПУ (НПИ) – <https://libwed.srspu.ru/MegaProWeb/Web>

Образовательная платформа Юрайт – <https://urain.ru/register>

Научная электронная библиотека eLibrary – <https://www.eLibrary.ru/defaultx.asp>

**Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

**7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол) предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

Каждое из спортивных сооружений и залов предусматривает укомплектованность необходимым оборудованием, соответствующим содержанию проводимых занятий: гимнастические стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические скамейки, теннисные столы, тренажеры, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, скакалки и др. Дополнительный инвентарь хранится в инвентарной комнате.

Освещение спортивных залов естественное и искусственное, соответствующее действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

**Программное обеспечение:**

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Бесплатное программное обеспечение</b>	<b>Ссылки</b>
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a>

система		<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 8. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол)

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной	УК-7.1	<b>Тема 1.1.</b> Техника бега на короткие дистанции. <b>Тема 1.2.</b> Техника прыжков в длину и в высоту с места. <b>Тема 1.3.</b> Техника челночного бега. <b>Тема 1.4.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции.	1

	социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2	Оценка физических качеств.	2	
			<b>Тема 1.5.</b> Техника игры в баскетбол.		
			<b>Тема 1.6.</b> Оценка технических и физических качеств.		
			<b>Тема 1.7.</b> Техника и тактика игры в баскетбол.		
			<b>Тема 1.8.</b> Оценка технических и физических качеств.		
			<b>Тема 2.1.</b> Техническая подготовка.		
			<b>Тема 2.2.</b> Оценка технических и физических качеств.		
			<b>Тема 2.3.</b> Техничко-тактическая подготовка игры в баскетбол.		
			<b>Тема 2.4.</b> Оценка технических и физических качеств.		
			<b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
			<b>Тема 2.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.		
			<b>Тема 2.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.		
			<b>Тема 2.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.		
			<b>Тема 3.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		3
			<b>Тема 3.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.		
			<b>Тема 3.3.</b> Совершенствование техники челночного бега.		
			<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.		
			<b>Тема 3.5.</b> Техника игры в баскетбол.		
			<b>Тема 3.6.</b> Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.		
			<b>Тема 3.7.</b> Оценка технических и физических качеств.		
<b>Тема 3.8.</b> Техника и тактика игры в баскетбол.					
<b>Тема 4.1.</b> Техническая подготовка.	4				

				<p><b>Тема 4.2.</b> Развитие физических качеств.</p> <p><b>Тема 4.3.</b> Оценка технических и физических качеств.</p> <p><b>Тема 4.4.</b> Техничко-тактическая подготовка игры в баскетбол.</p> <p><b>Тема 4.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 4.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 4.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.</p> <p><b>Тема 4.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p>	
			УК-7.3	<p><b>Тема 5.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 5.2.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p><b>Тема 5.3.</b> Совершенствование техники челночного бега.</p> <p><b>Тема 5.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p><b>Тема 5.5.</b> Техника игры в баскетбол.</p> <p><b>Тема 5.6.</b> Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.</p> <p><b>Тема 5.7.</b> Оценка технических и физических качеств.</p> <p><b>Тема 5.8.</b> Техника и тактика игры в баскетбол.</p>	5
				<p><b>Тема 6.1.</b> Техническая подготовка.</p> <p><b>Тема 6.2.</b> Оценка технических и физических качеств.</p> <p><b>Тема 6.3.</b> Техничко-тактическая подготовка игры в баскетбол.</p> <p><b>Тема 6.4.</b> Оценка технических и физических качеств.</p> <p><b>Тема 6.5.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 6.6.</b> Совершенствование техники прыжков в длину и в</p>	6

				высоту с места.	
				<b>Тема 6.7.</b> Совершенствование техники челночного бега.	
				<b>Тема 6.8.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	

**Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	УК-7	УК-7.1	<i>знать:</i> законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма <i>уметь:</i> определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности <i>владеть:</i> навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности	Тема 1.1–1.8, Тема 2.1–2.8	тесты по общей физической подготовленности и по специализации баскетбол, реферат
		УК-7.2	<i>знать:</i> основы физической культуры и основные принципы	Тема 3.1–3.8, Тема 4.1–4.8	



			<p>здоровьесберегающих технологий</p> <p><i>уметь:</i></p> <p>анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности</p> <p><i>владеть:</i> навыкам и выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности</p>		
		УК-7.3	<p><i>знать:</i></p> <p>законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p><i>уметь:</i></p> <p>осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического</p>	Тема 5.1–5.8, Тема 6.1–6.8	

			воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм <i>владеть:</i> навыками техники выполнения физических упражнений		
--	--	--	--	--	--

### Фонды оценочных средств по дисциплине

#### «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол)

#### Тесты по общей физической подготовленности

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности					Не сдавал тесты
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		<b>ВЫПОЛНЕНО</b>					<b>НЕ ВЫПОЛНЕНО</b>
<b>Выносливость</b>							
Бег на 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,00 и менее	12,01 - 14,00	14,01 - 15,39	15,40 - 16,29	16,30 и более	0
Бег на 2000 м (мин., сек.)	жен.	9,40 и менее	9,41 - 10,55	10,56 - 12,00	12,01 - 12,59	13,00 и более	0
<b>Сила</b>							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	муж.	44 и более	43 - 36	35 - 27	26 - 21	20 и менее	0
	жен.	24 и более	23 - 18	17 - 12	11 - 8	7 и менее	0
Подтягивание на перекладине (раз)	муж.	16 и более	15 - 13	12 - 10	9 - 8	7 и менее	0
Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз)	муж.	53 и более	52 - 44	43 - 35	34 - 29	28 и менее	0
	жен.	47 и более	46 - 40	39 - 34	33 - 29	28 и менее	0
Прыжок в длину с места (см)	муж.	260 и более	259 - 230	229 - 210	209 - 191	190 и менее	0

	жен.	210 и более	209 - 190	189 - 173	172 - 161	160 и менее	0
Прыжок в высоту с места (см)	муж.	56 и более	55 - 47	46 - 40	39 - 36	35 и менее	0
	жен.	46 и более	45 - 41	40 - 37	36 - 31	30 и менее	0
<b>Скорость</b>							
Бег на 100 м (сек.)	муж.	13,2 и менее	13,3 - 14,2	14,3 - 14,8	14,9 - 15,4	15,5 и более	0
	жен.	14,8 и менее	14,9 - 16,0	16,1 - 17,2	17,3 - 18,1	18,2 и более	0
<b>Ловкость</b>							
Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	муж.	8,8 и менее	8,9 - 9,4	9,5 - 10,1	10,2 - 10,6	10,7 и более	0
	жен.	10,2 и менее	10,3 - 10,6	10,7 - 11,3	11,4 - 11,9	12,0 и более	0
<b>Гибкость</b>							
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	муж.	19 и более	18 - 14	13 - 11	10 - 8	7 и менее	0
	жен.	20 и более	19 - 16	15 - 12	11 - 8	7 и менее	0

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты по общей физической подготовленности»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
выполнено	1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.
не выполнено	1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.

### Тесты по специализации баскетбол

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности			
		высокий	средний		низкий
		ВЫПОЛНЕНО			НЕ ВЫПОЛНЕНО
Ведение мяча от средней линии к баскетбольному щиту, двойной шаг,	муж.	10x8	10x7	10x6	10x5

бросок мяча в корзину одной рукой от головы (10 бросков, 3 попытки), раз					
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	муж.	44 и более	43-40	39-35	34 и менее
Штрафной бросок в корзину (10 бросков, 3 попытки), раз	муж.	10x7	10x6	10x5	10x4
Поднимание туловища в сед за 1 мин., раз	муж.	53 и более	52-41	40-29	28 и менее
Ведение мяча по кругу с броском мяча в корзину после двойного шага (3 баскетбольных щита, 3 попытки), раз	муж.	7x7	7x5	7x3	7x2
Прыжок вверх с поднятыми вверх руками, раз	муж.	35 и более	34-33	32-31	30 и менее
Ведение мяча правой рукой вокруг 3-х секундной зоны, двойной шаг, бросок мяча в корзину (то же самое в обратном направлении левой рукой), сек.	муж.	10	11	12	13
Подтягивание на перекладине, раз	муж.	16 и более	15-10	9-7	6 и менее
Броски в прыжке из-под кольца (с правой и левой стороны, 10 попаданий, 3 попытки), сек.	муж.	10	8	6	4
Ведение мяча со сменой направления движения на 180° (правой, левой рукой, 9 м – 4 раза, 3 попытки), сек.	муж.	15	16	17	18

Приседания на месте, раз	муж.	56-54 и более	53-48	47-41	40-34 и менее
--------------------------	------	---------------	-------	-------	---------------

### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты по специализации баскетбол»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
выполнено	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Студент правильно выполняет элементы техники баскетбола; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li> <li>2. Студент сдает все тесты по специализации баскетбол.</li> <li>3. Студент знает правила и системы проведения соревнований по баскетболу; умеет самостоятельно проводить соревнования по баскетболу.</li> <li>4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</li> </ol>
не выполнено	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Студент неправильно выполняет элементы техник баскетбола; не владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li> <li>2. Студент сдает не все тесты по специализации баскетбол.</li> <li>3. Студент не знает правил и систем проведения соревнований по баскетболу; не умеет самостоятельно проводить соревнования по баскетболу.</li> <li>4. Студент не умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</li> </ol>

### Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «промежуточный контроль (зачет)»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li> <li>2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.</li> <li>3. Студент сдает все тесты по специализации баскетбол.</li> <li>4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</li> <li>5. Студент в полном объеме выполняет самостоятельную работу.</li> </ol>
не зачтено	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</li> </ol>

	<p>2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.</p> <p>3. Студент не сдает тесты по специализации баскетбол.</p> <p>4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.</p> <p>5. Студент не выполняет самостоятельную работу в полном объеме.</p>
--	--

Студенты, которые по состоянию здоровья не могут посещать учебные занятия, должны подтверждать это справкой ВКК перед началом каждого учебного года. Эти студенты не посещают практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», а занимаются по индивидуальному учебному плану. Для них предусматривается подготовка рефератов.

### Рефераты

1. Влияние физических упражнений на организм человека.
2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Близорукость и здоровье. Профилактика близорукости.
4. Природные факторы закаливания: влияние на организм.
5. Питание и комплекс оздоровительной гимнастики при гипертонии.
6. Показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.
7. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
8. Влияние окружающей среды на здоровье студентов.
9. Влияние оздоровительного бега на человека при ВСД (вегето-сосудистой дистонии).
10. Характеристика дискинезии желчных путей. Питание и профилактика.
11. Профилактика и питание при почечно-каменной болезни.
12. Влияние воды на организм человека.
13. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
14. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
15. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
16. Механизм возникновения сколиоза. Профилактика и питание.
17. Лекарственные растения, применяемые при болезнях сердца.
18. Лекарственные растения, применяемые при болезнях печени и желчных путей.
19. Профилактика плоскостопия.
20. Изменения в организме при остеохондрозе позвоночника.

21. Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
22. Питание и профилактика остеохондроза.
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
24. Лечебная физкультура при остеохондрозе.
25. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
26. Влияние физических упражнений на систему пищеварения.
27. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
28. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
29. Организация самостоятельных занятий физической культурой при ожирении.
30. Закаливание организма.
31. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
32. Роль лечебной физкультуры при бронхиальной астме.
33. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
34. Физиологические изменения в организме при занятиях физическими упражнениями.
35. Двигательный режим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
36. Рациональное питание при сахарном диабете и ожирении.
37. Дозирование физических нагрузок при различных заболеваниях.

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «реферат»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т. п.). Реферат оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
не зачтено	Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т. п.).

### Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)