

**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 44.03.04 Профессиональное обучение
(по отраслям)

Профиль: «Техника и технологии строительства и жилищно-коммунального
хозяйства (по элективным модулям)»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация баскетбол) по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). – 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 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 124 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.).

СОСТАВИТЕЛИ:

старший преподаватель Уварова Л. И.

старший преподаватель Степаненко А. В.

Рабочая программа 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:

Директор института философии _____ Скляр П. П.

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.

© Уварова Л. И., Степаненко А. В., 2023 год

© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

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 знаний 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 (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс по баскетболу) входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1. Дисциплины (модули).

Необходимым условием для освоения дисциплины является базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования.

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

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	знать: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма
		уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности
		владеть: навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом	знать: основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий

	особенностей профессиональной деятельности	уметь: анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности
		владеть: навыком 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	знать: воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся
		уметь: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм владеть: навыком техники выполнения физических упражнений

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс по баскетболу) изучается в течение 1–8 семестров и состоит из разделов по общей физической подготовке и баскетболу. Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

Срок подготовки			Раздел дисциплины	Количество аудиторных часов	Форма аттестации
I курс	семестр 1	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	зачет
		Занятия № 10-17	баскетбол	16	
	семестр 2	Занятия № 18-26		18	зачет
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	
Итого за I курс				68	
II курс	семестр 3	Занятия № 1-13	общая физическая подготовка	26	зачет
		Занятия № 14-26	баскетбол	26	
	семестр 4	Занятия № 27-39		26	зачет
		Занятия № 40-51	общая физическая подготовка	24	
Итого за II курс				102	
III курс	семестр 5	Занятия № 1-13	общая физическая подготовка	26	зачет
		Занятия № 14-26	баскетбол	26	
	семестр 6	Занятия № 27-39		26	зачет
		Занятия № 40-51	общая физическая подготовка	24	
Итого за III курс				102	
IV курс	семестр 7	Занятия № 1-7	общая физическая подготовка	14	зачет
		Занятия № 8-14	баскетбол	14	
	семестр 8	Занятия № 15-21		14	зачет
		Занятия № 22-28	общая физическая подготовка	14	
Итого за IV курс				56	
Всего за I-IV курсы				328	

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов								ОЗФ и ЗФ
	Очная форма								
Общая учебная нагрузка (всего)	328								-
Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	34	34	52	50	52	50	28	28	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	34	34	52	50	52	50	28	28	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т. п.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Форма аттестации	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	за- чет	-

4.2. Содержание разделов дисциплины

Семестр 1

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 подтягивания. 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.

Семестр 2

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 подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

Семестр 3

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 подтягивания. 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.

Семестр 4

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 подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

Семестр 5

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 подтягивания. 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.

Семестр 6

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 подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

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

Семестр 7

Тема 7.1. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 7.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 7.3. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 7.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

Тема 7.5. Техничко-тактическая подготовка игры в баскетбол.

Тема 7.6. Совершенствование индивидуальных действий с мячом и без мяча.

Тема 7.7. Развитие специальных физических качеств.

Тема 7.8. Оценка технических и физических качеств.

Семестр 8

Тема 8.1. Техника и тактика комбинационной игры в баскетбол.

Тема 8.2. Совершенствование основных элементов техники и тактики игры.

Тема 8.3. Развитие специальных физических качеств.

Тема 8.4. Оценка технических и физических качеств.

Тема 8.5. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 8.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 8.7. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 8.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

4.3. Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по баскетболу) не предполагаются учебным планом.

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма	очно- заочная и заочная формы
1	2	3	4
Семестр 1			
Общая физическая подготовка			
1	Занятие № 1. Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	2	-
2	Занятие № 2. 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	Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	Занятие № 4. Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
5	Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств.	2	-

	Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).		
6	Занятие № 6. Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
7	Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	-
8	Занятие № 8. Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	2	-
9	Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Баскетбол			
10	Занятие № 10. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника игры в баскетбол. Развитие скорости и ловкости.	2	-
11	Занятие № 11. Техника броска мяча в корзину двумя руками сверху на расстоянии. Техника ведения мяча. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.	2	-
12	Занятие № 12. Техника ведения мяча одной рукой на месте. Техника ведения мяча по прямой с увеличением скорости. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
13	Занятие № 13. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 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	Занятие № 14. Техника ведения мяча со сменой высоты отскока. Техника ведения мяча в движении. Техника опеки игрока с мячом и без мяча.	2	-
15	Занятие № 15. Техника и тактика борьбы за мяч, отскочивший от щита или корзины. Развитие максимальной силы мышц ног.	2	-
16	Занятие № 16. Техника штрафных бросков. Учебная игра. Развитие координационных способностей и гибкости.	2	-
17	Занятие № 17. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Штрафной бросок в корзину (10 бросков, 3 попытки), раз. 2. Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз).	2	-
Семестр 2			
Баскетбол			
18	Занятие № 18. Техника ведения мяча на месте и в движении. Техника владения мячом. Техника перехвата мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
19	Занятие № 19. Техника броска одной рукой от плеча в движении с двойного шага. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	2	-
20	Занятие № 20. Техника ловли и передач мяча. Техника броска мяча под углом в баскетбольный щит. Техника и тактика взаимодействия защитников (подстраховки).	2	-
21	Занятие № 21. Техника ловли и передач мяча. Техника броска мяча под углом в баскетбольный щит. Техника и тактика	2	-

	взаимодействия защитников (подстраховки).		
22	Занятие № 22. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Ведение мяча от средней линии к баскетбольному щиту, двойной шаг, бросок мяча в корзину одной рукой от головы (10 бросков, 3 попытки). 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз).	2	-
23	Занятие № 23. 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	Занятие № 24. Техника броска мяча в корзину. Техника защиты и обозначения места в игре.	2	-
25	Занятие № 25. Техника обводных движений на бросок, на отрыв от защитника. Развитие силовых качеств.	2	-
26	Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Штрафной бросок в корзину (10 бросков, 3 попытки), раз. 2. Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз).	2	-
Общая физическая подготовка			
27	Занятие № 27. 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	Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	Занятие № 29. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
30	Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
31	Занятие № 31. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
32	Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	2	-
33	Занятие № 33. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	2	-
34	Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Итого:		68	-
Семестр 3			
Общая физическая подготовка			
35	Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
36, 37	Занятия № 2-3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре	4	-

	лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.		
38	Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	-
39, 40	Занятия № 5-6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
41	Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
42, 43	Занятия № 8-9. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа. Развитие силы мышц живота и спины.	4	-
44	Занятие № 10. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	-
45, 46	Занятия № 11-12. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
47	Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Баскетбол			
48, 49	Занятия № 14-15. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Тактика игры в баскетбол. Техника и тактика защиты. Техника перехвата мяча у соперника. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости.	4	-
50, 51	Занятия № 16-17. Техника выбивания мяча из рук соперника при его ведении. Техника ведения и бросков левой рукой в движении с одинарного и двойного шага. Развитие скоростно-силовых качеств верхнего плечевого пояса.	4	-
52	Занятие № 18. Техника ведения, передач и бросков мяча левой рукой. Техничко-тактические действия двух нападающих против одного защитника. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
53, 54	Занятия № 19-20. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Ведение мяча по кругу с броском мяча в корзину после двойного шага (3 баскетбольных щита, 3 попытки), раз. 2. Прыжок вверх с поднятыми вверх руками (раз).	4	-
55	Занятие № 21. Техничко-тактические действия борьбы за мяч, отскочивший от кольца или щита. Техника передач через центрального игрока. Техника бросков мяча в корзину в прыжке.	2	-
56, 57	Занятия № 22-23. Техника передач мяча и перехватов с выходом через спину соперника. Учебная игра. Развитие максимальной силы мышц ног.	4	-
58, 59	Занятия № 24-25. Тактика системы защиты 2+1+2. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины.	4	-
60	Занятие № 26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 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	-
Семестр 4			
Баскетбол			

61	Занятие № 27. Техника заслонов. Техника передачи мяча в движении.	2	-
62, 63	Занятия № 28-29. Техника бросков мяча в движении. Техника и тактика индивидуального заслона. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести).	4	-
64	Занятие № 30. Техника бросков мяча с места (со средней и дальней дистанции). Тактика быстрого прорыва. Развитие силовых качеств.	2	-
65, 66	Занятия № 31-32. Техника и тактика выбора места ловли мяча, отскочившего от щита. Техника индивидуальной опеки игрока. Развитие скоростно-силовых качеств нижних конечностей.	4	-
67	Занятие № 33. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Ведение мяча по кругу с броском мяча в корзину после двойного шага (3 баскетбольных щита, 3 попытки), раз. 2. Прыжок вверх с поднятыми вверх руками (раз).	2	-
68	Занятие № 34. Тактика нападения трёх нападающих против двух защитников. Техника и тактика бросков в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2	-
69, 70	Занятия № 35-36. 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.	4	-
71	Занятие № 37. Техника и тактика плотной опеки (активное противодействие нападению соперника). Техника бросков левой рукой из-под щита. Учебная игра 5х5.	2	-
72, 73	Занятия № 38-39. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 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).	4	-
Общая физическая подготовка			
74, 75	Занятия № 40-41. 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.	4	-
76	Занятие № 42. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	-
77, 78	Занятия № 43-44. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
79	Занятие № 45. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
80, 81	Занятия № 46-47. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.	4	-
82	Занятие № 48. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	-
83, 84	Занятия № 49-50. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
85	Занятие № 51. Определение уровня развития физических качеств.	2	-

	Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).		
Итого:		102	-
Семестр 5			
Общая физическая подготовка			
86	Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
87, 88	Занятия № 2-3. 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.	4	-
89	Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	-
90, 91	Занятия № 5-6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
92	Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
93, 94	Занятия № 8-9. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.	4	-
95	Занятие № 10. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	-
96, 97	Занятия № 11-12. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
98	Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Баскетбол			
99	Занятие № 14. 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	-
100, 101	Занятия № 15-16. Техника игры: поворот в движении, передвижение в защитной стойке. Совершенствование техники передач, бросков мяча в корзину. Развитие специальных физических качеств.	4	-
102	Занятие № 17. 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	-
103	Занятие № 18. Тактика игры: отвлекающие действия на передачу и взаимодействие с центровым игроком. Учебная игра. Развитие силовых качеств.	2	-
104, 105	Занятия № 19-20. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 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).	4	-
106,	Занятия № 21-22. Техника игры: отвлекающие действия на обход	4	-

107	соперника. Учебная игра. Развитие специальных физических качеств.		
108, 109	Занятия № 23-24. 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.	4	-
110, 111	Занятия № 25-26. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Ведение мяча со сменой направления движения на 180° (правой, левой рукой, 9 м – 4 раза, 3 попытки), сек. 2. Приседания на месте (раз).	4	-
Семестр 6			
Баскетбол			
112	Занятие № 27. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв при начальном и спорном броске. Совершенствование техники выбивания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
113, 114	Занятия № 28-29. Техника игры в защите: совершенствование перехватов мяча с выходом через спину соперника. Учебная игра. Развитие силовых качеств.	4	-
115	Занятие № 30. Техника игры в защите: совершенствование перехватов мяча с выходом через спину соперника. Учебная игра. Развитие силовых качеств.	2	-
116, 117	Занятия № 31-32. Тактика игры в нападении: нападение через центрального, входящего в штрафную площадку. Развитие скоростно-силовых качеств нижних конечностей.	4	-
118, 119	Занятия № 33-34. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 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).	4	-
120	Занятие № 35. Тактика игры в нападении: взаимодействие игроков при выполнении штрафных бросков. Совершенствование нападения против зонной защиты. Учебная игра.	2	-
121	Занятие № 36. 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	-
122	Занятие № 37. Тактика игры в нападении: а) нападение тройкой с активным заслоном; б) забивание мяча. Учебная игра. Развитие специальных физических качеств.	2	-
123, 124	Занятия № 38-39. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Ведение мяча со сменой направления движения на 180° (правой, левой рукой, 9 метров – 4 раза, 3 попытки), сек. 2. Приседания на месте (раз).	4	-
Общая физическая подготовка			
125, 126	Занятия № 40-41. 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.	4	-
127	Занятие № 42. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	-
128, 129	Занятия № 43-44. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	4	-
130	Занятие № 45. Определение уровня развития физических качеств.	2	-

	Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).		
131, 132	Занятия № 46-47. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины.	4	-
133	Занятие № 48. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	-
134, 135	Занятия № 49-50. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	4	-
136	Занятие № 51. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Итого:		102	-
Семестр 7			
Общая физическая подготовка			
137	Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
138	Занятие № 2. 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	-
139	Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	-
140	Занятие № 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперёд из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
141	Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
142	Занятие № 6. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (м). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 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	-
143	Занятие № 7. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Баскетбол			
144	Занятие № 8. Теория баскетбола. Основные понятия: индивидуальная игра, игра в защите, в нападении. Техника бросков мяча. Техника защиты.	2	-
145	Занятие № 9. Техника основных элементов владения мяча. Совершенствование индивидуальных тактических действий. Развитие гибкости.	2	-
146	Занятие № 10. Техника бросков мяча в прыжке. Техника обманных	2	-

	движений с мячом. Развитие физических качеств.		
147	Занятие № 11. Тактика групповых действий (заслоны), выполнение взаимодействий. Тактика командных действий при системе быстрого прорыва.	2	-
148	Занятие № 12. Техника бросков мяча в корзину. Тактика системы позиционного нападения. Развитие прыгучести.	2	-
149	Занятие № 13. Техника перемещений в нападении и защите. Тактика личного прессинга игры в баскетболе.	2	-
150	Занятие № 14. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Челночный бег с ведением мяча (правой, левой рукой), сек. 2. Прыжок вверх с поднятыми вверх руками (раз).	2	-
Семестр 8			
Баскетбол			
151	Занятие № 15. Тактика зонной системы защиты (2х3; 3х2; 3х1). Учебная игра. Развитие силовых качеств.	2	-
152	Занятие № 16. Совершенствование основных элементов техники и тактики игры. Развитие специальных физических качеств.	2	-
153	Занятие № 17. Техники владения мяча. Тактика личной защиты игроков в тыловой зоне. Развитие специальных физических качеств.	2	-
154	Занятие № 18. Тактическая подготовка: а) игра в нападении (через центрального игрока); б) игра в защите (личная и зонная защита). Техническая подготовка: скоростная выносливость, быстрота реакции, прыгучесть.	2	-
155	Занятие № 19. Техника и тактика комбинационной игры против личной и зонной защиты. Развитие гибкости.	2	-
156	Занятие № 20. Тактика игры: взаимодействие 2х1. Техника игры: нападение 3х2. Блокировка броска. Учебная игра. Развитие координационных движений.	2	-
157	Занятие № 21. Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовленности. 1. Штрафной бросок мяча в корзину (10 бросков, 3 попытки), (раз). 2. Передача мяча на 12 метров партнеру одной рукой (раз).	2	-
Общая физическая подготовка			
158	Занятие № 22. 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	-
159	Занятие № 23. 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	-
160	Занятие № 24. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 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	-
161	Занятие № 25. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
162	Занятие № 26. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	2	-
163	Занятие № 27. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные	2	-

	тестирования: 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).		
164	Занятие № 28. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Итого:		56	-
Всего за I-IV курсы:		328	-

4.5. Лабораторные работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по баскетболу) не предполагаются учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по баскетболу) не предполагается учебным планом.

4.7. Курсовые работы / проекты по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по баскетболу) не предполагаются учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- здоровьесберегающие технологии;
- игровые и соревновательные технологии;
- технологии уровневой дифференциации;
- личностно-ориентированные технологии;
- фитнес-технологии;
- информационно-коммуникативные технологии.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Баскетбол : учебно-методическое пособие / под ред. С. Ю. Махова. – Орел : МАБИВ, 2018. – 37с. – (Спорт для всех). – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1514326/>

2. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : уч. мет. пос. / сост. Д. П. Айдеми. – 2-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2018. – 39 с. – ISBN --. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/962569/>

3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие / Гришина Ю. И. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 249 с. – ISBN 978-5-222-16306-1. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/908430/>

4. Жданов, С. И. Баскетбол в физическом воспитании студентов : учебно-методическое пособие / С. И. Жданов ; науч. ред. С. С. Коровин. – 2-е изд. стер. – Москва : ФЛИНТА, 2020. – 103 с. – ISBN 978-5-9765-4421-5. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1839534/>

5. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 «Педагогическое образование» / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. – Москва : Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с. – ISBN 978-5-691-02197-8. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1046989/>

6. Мостовая, Т. Н. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Т. Н. Мостовая. – Орел : МАБИВ, 2018. – 72 с. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1514372/>

7. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2022. – 656 с. – ISBN 978-5-907225-93-0. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1868793/>

8. Специализированная подготовка студентов по баскетболу : учебно-методическое пособие / Л. В. Золотова, Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева, И. В. Киселева. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2021. – 68 с. – ISBN 978-5-8158-2261-0. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1894517/>

б) дополнительная литература:

1. Баскетбол. – URL : <http://www.offsport.ru/basketball>.

2. Все о баскетболе. – URL : <http://www.basketbolist.org.ua>.

3. 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.

4. 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.

5. 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_pelm_bb.

6. 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 : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html>. – Режим доступа : по подписке.

в) интернет-ресурсы:

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – URL : <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>

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

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

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

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

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

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

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

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

Министерство спорта Луганской Народной Республики. – URL : <https://minsport.lpr-reg.ru/>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

Электронно-библиотечная система «Znanium». – URL : <https://www.znanium.com>

Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – URL : <https://www.studentlibrary.ru/>

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

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

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

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

Образовательная платформа Юрайт. – URL : <https://urait.ru/>

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

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

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

г) программное обеспечение:

1. Офисный пакет Libre Office 6.3.1. – URL : <https://www.libreoffice.org/> – URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice>

2. Операционная система UBUNTU 19.04. – URL : <https://ubuntu.com/> – URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu>

3. Браузер Firefox Mozilla. – URL : <http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx>

4. Браузер Opera. – URL : <http://www.opera.com>

5. Почтовый клиент Mozilla Thunderbird. – URL : <http://www.mozilla.org/ru/thunderbird>

6. Файл-менеджер Far Manager. – URL : <http://www.farmanager.com/download.php>

7. Архиватор 7Zip. – URL : <http://www.7-zip.org/>

8. Графический редактор GIMP (GNU Image Manipulation Program). – URL : <http://www.gimp.org/> – URL : http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 – URL : <http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP>

9. Редактор PDF PDFCreator. – URL : <http://www.pdfforge.org/pdfcreator>

10. Аудиоплеер VLC. – URL : <http://www.videolan.org/vlc/>

д) методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. 11.04.2018 г. Рег. № 0221. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

2. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Развитие быстроты у студентов» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Е. С. Чернов. 08.06.2021 г. Рег. № 1118. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 21 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

3. Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Развитие скоростных способностей у студенческой молодежи» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Е. С. Чернов, В. И. Захаров. 06.05.2022 г. Рег. № 1018. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 24 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

4. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей). / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, И. Ю. Николайчук. – 2-е изд., перераб. и доп. 09.02.2024 г. Рег. № 0229. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2024. – 47 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

5. 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. 31.05.2017 г. Рег. № 0600. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 28 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

6. 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. 02.06.2020 г. Рег. № 1855. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2020. – 23 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

7. 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. 05.05.2021 г. Рег. № 0773. – Луганск : ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 27 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

8. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Методика силовой подготовки для студентов специализации баскетбол» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Л. И. Уварова, А. В. Степаненко. 12.04.2022 г. Рег. № 0902. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 30 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

9. 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. 27.03.2023 г. Рег. № 0608. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2023. – 26 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

10. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Техника подготовки студентов по специализации баскетбол» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Л. И. Уварова, А. В. Степаненко, В. И. Захаров, Т. А. Игнатова. 09.02.2024 г. Рег. № 0227. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2024. – 28 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс по баскетболу) 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: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

8. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по баскетболу)

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
------	-----------------	-------------------------------------	---------------------------------

Начальный	УК-7	Пороговый	знать: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма; основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий законы, признаки и особенности физического развития; воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся
		Базовый	уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности; анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм
		Высокий	владеть: навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности; навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности; навыком техники выполнения физических упражнений

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

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции.	1, 2
				Тема 1.2. Техника прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 1.3. Техника челночного бега.	
				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.	
				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. Тема 2.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тема 2.7. Совершенствование техники челночного бега. Тема 2.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
			УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности	Тема 3.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тема 3.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Тема 3.3. Совершенствование техники челночного бега. 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. 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 бега на короткие дистанции. Тема 4.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Тема 4.7. Совершенствование техники челночного бега. Тема 4.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	3, 4
			УК-7.3. Формирует и использует комплексы	Тема 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тема 5.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту	5-8

		физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	с места.
			Тема 5.3. Совершенствование техники челночного бега.
			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.
			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 бега на короткие дистанции.
			Тема 6.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.
			Тема 6.7. Совершенствование техники челночного бега.
			Тема 6.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.
			Тема 7.1. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.
			Тема 7.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
			Тема 7.3. Совершенствование техники челночного бега.
			Тема 7.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.
			Тема 7.5. Техничко-тактическая подготовка игры в баскетбол.
			Тема 7.6. Совершенствование индивидуальных действий с мячом и без мяча.
			Тема 7.7. Развитие специальных физических качеств.
			Тема 7.8. Оценка технических и физических качеств.
			Тема 8.1. Техника и тактика комбинационной игры в баскетбол.
			Тема 8.2. Совершенствование

				основных элементов техники и тактики игры.	
				Тема 8.3. Развитие специальных физических качеств.	
				Тема 8.4. Оценка технических и физических качеств.	
				Тема 8.5. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 8.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 8.7. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 8.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	УК-7	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	знать: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма; уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности; владеть: навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности	Темы 1.1–1.8, Темы 2.1–2.8	тестирование по общей физической подготовленности и по баскетболу
		УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности	знать: основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий; уметь: анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности; владеть: навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и	Темы 3.1–3.8, Темы 4.1–4.8	

			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	знать: воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся; уметь: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм; владеть: навыком техники выполнения физических упражнений	Темы 5.1–5.8, Темы 6.1–6.8, Темы 7.1–7.8, Темы 8.1–8.8	

1. Тестирование по общей физической подготовленности

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности					Не сдавал тесты
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		ВЫПОЛНЕНО				НЕ ВЫПОЛНЕНО	
Выносливость							
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
Сила							
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
Скорость							
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
Ловкость							
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
Гибкость							
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 «тестирование 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.

2. Тестирование по баскетболу

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

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.	10х7	10х6	10х5	10х4
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.	7х7	7х5	7х3	7х2
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
Челночный бег с ведением мяча (правой рукой), сек. (левой рукой), сек.	муж.	26 55	28 57	30 59	32 и более 1 мин. и более

Штрафной бросок, раз	муж.	9	7	5	3
Передача мяча на 12 м партнеру одной рукой	муж.	9	7	5	3

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование по баскетболу»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
выполнено	1. Студент правильно выполняет упражнения, хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по баскетболу. 3. Студент умеет самостоятельно проводить занятия по баскетболу.
не выполнено	1. Студент неправильно выполняет упражнения, не владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает не все тесты по баскетболу. 3. Студент не умеет самостоятельно проводить занятия по баскетболу.

3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации («зачет»)

Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
зачтено	
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. 3. Студент сдает все тесты по баскетболу. 4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.	зачтено
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. 3. Студент не сдает тесты по баскетболу. 4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.	не зачтено

9. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется по отдельной рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс для лиц с ОВЗ и инвалидов).

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)