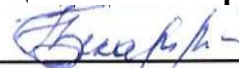


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.М.КОКОВА»**

**ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ  
КАФЕДРА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
доцент Г.А. Бекаров**



**« 27 » мая 2025**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ - БАСКЕТБОЛ**

Направление подготовки - **38.03.04 Государственное и муниципальное управление**

Направленность (профиль)– **Государственное и муниципальное управление**

Квалификация выпускника – **бакалавр**

Курс обучения **1-3**

Семестр **1-5**

Форма обучения - **очная**

**НАЛЬЧИК 2025**

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту - баскетбол составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление утвержденного приказом Минобрнауки России от 13 августа 2020 г. N 1016 (далее – ФГОС ВО) и рабочего учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению.

Составитель (и) рабочей программы:

ст. преподаватель  А.А Татарканов

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания.

протокол от «22» мая 2025 г. № 10

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент  Э.Б.Яхутлова

Одобрено методической комиссией факультета экономики и управления

протокол от «23» мая 2025 г. № 9

Председатель МК факультета экономики и управления

к.э.н., доцент  Г.А.Бекаров

Согласовано:

/ Директор научной библиотеки  И.А. Шогенова

«22» мая 2025 г.

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель дисциплины:** содействие формированию у студентов универсальной компетенции путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками в спортивно игровой деятельности обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

**Задачами дисциплины являются:**

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
- способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.
- создание основы для творческого и методически обоснованного применения методик проведения учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта и программ спортивно массовых мероприятий в целях последующих жизненных и профессиональных достижений

## 2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Коды компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>Знать:</b> основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. <b>Уметь:</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. <b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.
		ИД-2 УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. <b>Уметь:</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. <b>Владеть:</b> средствами и методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

		ИД-3 <small>ук-7</small> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>Знать:</b> требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности. <b>Уметь:</b> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки. <b>Владеть:</b> способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
--	--	--	--

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

«Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту – баскетбол» входит в часть формируемую участниками образовательных отношений Блока1. «Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки 38.03.04. Государственное и муниципальное управление, направленность (профиль) Государственное и муниципальное управление

### 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и на самостоятельную работу

Учебные занятия	Очная форма обучения					
	Всего часов	семестр				
		1	2	3	4	5
<b>Контактная, работа, в том числе (час):</b>	234	36	36	54	54	54
практические занятия	234	36	36	54	54	54
<b>2.Самостоятельная работа (час):</b>	94	18	18	18	18	22
<b>2.1</b> Самостоятельное изучение отдельных тем модуля, подготовка к практическим работам	88	18	18	16	16	20
<b>2.2</b> Подготовка и прохождение промежуточной аттестации: зачет	6	-	-	2	2	2
<b>Общая трудоемкость (час):</b>	328	54	54	72	72	76

### 4.1.Содержание дисциплины (модуля) структурированное по темам (разделам) с указанием отведенных на них количества часов и видов учебных занятий (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины		Аудиторные занятия		Самост. работа
		Лекции	Практические занятия	Сам.из уч. отд. тем
1.	Методика обучения избранного вида спорта - баскетбол и систем физических упражнений	0	12	10
2.	Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе	0	46	14
3.	Техническая подготовка в баскетболе	0	56	16
4.	Тактическая подготовка в баскетболе	0	28	14
5.	Специальная и волевая психическая подготовка	0	6	6
6	Спортивная подготовка в баскетболе	0	60	16

7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	26	12
<b>Итого по дисциплине:</b>		0	234	88

## 4.2.Содержание разделов дисциплины

### 4.2.1.Практические занятия (1-2 семестр)

№ раздела дисциплины	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ занятия	Тематика практических занятий	Трудоемкость, час
				очно
1,2,3.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе.	Занятие 1	Основы избранного вида спорта: история развития, основные понятия и термины. Ознакомление с системой студенческих спортивных соревнований. Обучение технике остановок и поворотов, ловли мяча, технике держания мяча. Обучение тактическим приемом - подвижные игры.	2
		Занятие 2	Ознакомление с методикой перспективного, годичного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочных занятий по баскетболу. Совершенствование техники держания мяча, ловли, остановок и поворотов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости. Обучение тактическим приемом - подготовительные игры.	2
		Занятие 3	Ознакомление с методикой эффективных и экономичных способов овладения специальными умениями и навыками игровых видов спорта. Ознакомление с основными правилами игры в баскетболе. (Размер площадки, количество игроков, продолжительность игры и перерывов). Обучение технике передвижений в защите – ходьба, равномерный бег, бег рывком с изменением направления и скорости, прыжки толчком одной и двумя ногами без поворота с поворотом, с разбега и на месте, остановки двумя шагами и прыжком, повороты вперед, назад в движении и на месте. Совершенствование технико-тактических действий - односторонняя учебная игра.	2
		Занятие 4	Ознакомление с простейшими методиками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств избранного вида спорта для их направленной коррекции. Совершенствование техники передвижений в защите – ходьба, равномерный бег, бег рывком с изменением направления и скорости, прыжки толчком одной и двумя ногами без поворота с поворотом, с разбега и на месте, остановки двумя шагами и прыжком, повороты вперед, назад в движении и на месте. Совершенствование технико-тактических действий - подвижные игры, двусторонняя учебная игра.	2
1,2,3.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в	Занятие 5	Обучение методам оценки и коррекции осанки и телосложения. Обучение технике передвижений в нападении – ходьба, равномерный бег, бег рывком с изменением направления и скорости, прыжки толчком одной и двумя ногами без поворота с поворотом, с разбега и на месте, остановки двумя шагами и прыжком, повороты вперед, назад в движении и на месте. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и ловкости.	2

	баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе.		Совершенствование технико-тактических действий: учебные игры по упрощенным правилам.	
		Занятие 6	Обучение методам самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, технике ловли мяча. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). Обучение тактическим действиям: учебные игры по упрощенным правилам.	2
		Занятие 7	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу (после остановок поворотов). Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 8	Ознакомление с методикой реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. Обучение технике ведения мяча - с высоким и низким отскоком, с изменением направления и скорости, без зрительного контроля, с синхронным и асинхронным ритмом движения руки и ног с мячом, технике передачи мяча одной рукой от плеча. Развитие силы. Совершенствование технико-тактических действий – подвижные игры, двусторонняя учебная игра.	2
1,2,3,4.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе, Тактическая подготовка в баскетболе.	Занятие 9	Обучение методам сравнительного анализа собственных возможностей с модельными характеристиками спортсмена высокого класса. Совершенствование техники ловли мяча - одной и двумя руками на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, котящегося мяча, с полукотскока. Развитие пассивной гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 10	Ознакомление с методикой проведения учебно-тренировочного занятия. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу (после остановок и поворотов). Обучение правилам судейства - учебные игры по упрощенным правилам.	2
		Занятие 11	Ознакомление с методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий избранным видам спорта гигиенической или тренировочной направленности. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча, остановки с ловлей мяча, остановки после ведения мяча. Развитие быстроты: челночный бег 3х 10 м. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 12	Ознакомление с методикой регулирования психоэмоционального состояния на занятиях игровыми видами спортом. Совершенствование техники передачи мяча - двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сверху, снизу. Развитие общей выносливости: бег на средние дистанции. Совершенствование технико-тактических действий:– подвижные игры, двусторонняя учебная игра в баскетбол.	2
2,3,5,7.	. Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе,	Занятие 13	Ознакомление с методикой этапного, текущего контроля учебно-тренировочных занятий. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой снизу. Развитие активной гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная	2

Техническая подготовка в баскетболе, Специальная и волевая психическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			игра по упрощенным правилам.	
	Занятие 14		Ознакомление с методикой оперативного контроля. Обучение технике передачи мяча отскоком от площадки. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой снизу (после остановок и поворотов). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
	Занятие 15		Ознакомление с методикой самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Обучение технике ведения мяча (дриблинг). Развитие силы верхнего плечевого пояса: упражнения на тренажёрах. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
	Занятие 16		Ознакомление с методикой проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Развитие ловкости. Обучение технико-тактическим действиям индивидуальной защиты: учебная игра по упрощенным правилам.	2
	Занятие 17		Обучение технике броска мяча в кольцо - одной и двумя руками от груди, сверху, снизу, сверху – вниз. Обучение технике ведения мяча (дриблинг) Развитие быстроты. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	2
	Занятие 18		Обучение технике броска мяча в кольцо без вращения, с вращением. Развитие силы. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	2
Итого 1 семестр:		18		36
1,2,3.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе.	Занятие 19	Обучение технике броска мяча в кольцо без отскока от щита. Развитие ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 20	Обучение технике броска мяча в кольцо с последующим отскоком от щита. Совершенствование техники поворотов и остановок, держания мяча, техники стойки - с выставленной вперёд ногой, со ступнями на одной линии. Развитие силы. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
1,3,4,6.	Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе, Тактическая подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в баскетболе.	Занятие 21	Совершенствование техники броска двумя руками от груди, техники броска двумя руками снизу. Развитие общей выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 22	Совершенствование передвижения - ходьба и бег приставным шагом лицом вперёд, спиной вперёд, прыжки толчком одной и двумя ногами без поворота, с поворотом, с места, с разбега, остановки прыжком и двумя ногами, повороты вперёд, назад на месте в движении, техники броска двумя руками снизу, сверху. Развитие общей выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 23	Обучение технике вырывания мяча, выбивание мяча – сбоку, снизу, сверху. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока. Развитие	2

			ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	
		Занятие 24	Обучение технике броска мяча одной рукой от плеча. Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками сверху. Развитие ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
3,7.	Техническая подготовка в баскетболе, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 25	Совершенствование техники броска мяча одной рукой сверху, технике владения мячом в нападении. Развитие силовых качеств. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 26	Обучение технике броска мяча «крюком». Совершенствование техники противодействия и овладения мячом, броска мяча двумя руками сверху, одной рукой от плеча, броска мяча одной рукой сверху. Развитие ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 27	Совершенствование техники броска мяча «крюком». Обучение технике броска одной рукой в прыжке. Развитие общей выносливости. Совершенствование групповых тактических действий - взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков – учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 28	Совершенствование техники стойки и разновидностей передвижения в защите, броска одной рукой в прыжке. Развитие быстроты: челночный бег - 3x10 м. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
1,2,7.	Методика обучения избранного вида спорта, Техническая подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в баскетболе.	Занятие 29	Обучение технике блокирования «накрывание мяча при броске». Развитие быстроты: челночный бег - 3x10 м. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 30	Обучение индивидуальным тактическим действиям: игрок без мяча, действия игрока с мячом. Развитие силы. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 31	Совершенствование техники перемещения, техники штрафного броска. Развитие специальной выносливости. Обучение групповым тактическим действиям - взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков - учебные игры по упрощенным правилам.	2
		Занятие 32	Совершенствование техники перемещения, техники штрафного броска. Развитие координационных способностей. Совершенствование тактики игры в нападении: командные тактические действия - стремительное нападение, позиционное нападение и разновидности специального нападения.	2
3,4,5.	Техническая подготовка в баскетболе, Тактическая подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в	Занятие 33	Совершенствование индивидуальных тактических действий - против нападающего без мяча, против нападающего, владеющего мячом. Развитие силы. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 34	Совершенствование техники передвижения - ведение мяча правой левой рукой. Развитие специальной выносливости. Совершенствование тактики командного нападения, тактики зонной защиты -	2



	баскетболе.		учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	
		Занятие 35	Ознакомление с видами соревнований и закрепление знаний по правилам соревнований. Совершенствование основных технических приемов игры. Развитие быстроты: челночный бег - 3x10 м. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
		Занятие 36	Совершенствование основных технических приемов игры. Развитие общей выносливости. Совершенствование технико - тактических действий командного нападения - учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
<b>Итого 2 семестр:</b>		<b>18</b>		<b>36</b>
<b>4.2.2.Практические занятия (3 семестр)</b>				
1,2,3.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе.	Занятие 37	Обучение тактике игры с учетом физической подготовленности, индивидуальных особенностей и психологического характера. Развитие силы рук: подтягивание на низкой перекладине (девушки), на высокой перекладине (юноши). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 38	Совершенствование ведения мяча, правой, левой рукой. Развитие силы рук: подтягивание на низкой перекладине (девушки), на высокой перекладине (юноши). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 39	Ознакомление с тактикой игры с учетом особенностей отдельных соревнований (характер судейства, поведение болельщиков, состояние мест соревнований, возможности своих противников). Развитие силы. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
1,2,3.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе.	Занятие 40	Формирование индивидуального стиля и технической манеры дополнительных движений и действий. Развитие специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 41	Совершенствование техники броска в кольцо в движении, поворотов и остановок в баскетболе. Развитие ловкости и координационных способностей. Совершенствование общих и локальных задач тактики игры: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 42	Совершенствование техники держание мяча: системно усложненные двигательные задания. Развитие быстроты: бег на короткие дистанции (100 м.). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
2,3,4.	Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе.	Занятие 43	Совершенствование техники поворотов и остановок в баскетболе: системно усложненные двигательные задания. Развитие общей выносливости: бег на длинные дистанции (2000 м. - девушки, 3000 м. - юноши). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 44	Совершенствование техники броска в кольцо: системно усложненные двигательные задания. Развитие общей	2

	Тактическая подготовка в баскетболе.		выносливости: бег на длинные дистанции (2000 м. - девушки, 3000 м. - юноши). Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра.	
1,2,4,6.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Тактическая подготовка, Спортивная подготовка.	Занятие 45	Совершенствование основных технико-тактических приемов игры в баскетбол. Аутогенная тренировка. Развитие активной гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 46	Совершенствование основных технико-тактических приемов игры в баскетбол: идеомоторная тренировка (точность мысленного образа, связь с мышцами, словестное описание выполняемых упражнений, представление нового навыка, правильное положение тела). Развитие общей выносливости: бег на длинные дистанции. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 47	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди. Сенсорная репродукция образов. Развитие общей выносливости: бег на длинные дистанции. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
1,2,3,5.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе, Специальная и волевая психическая подготовка.	Занятие 48	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди: системно усложненные двигательные задания. Развитие пассивной гибкости. Совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол. Нервно - мышечная релаксация.	2
		Занятие 49	Совершенствование индивидуальных тактических приемов с мячом и без мяча. ОФП, СФП развитие быстроты: челночный бег. Совершенствование тактики группового нападения: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 50	Обучение выбору способа ловли мяча, в зависимости от направления и силы полета. Совершенствование техники передвижения при нападении. ОФП, СФП развитие специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 51	Совершенствование техники передвижения: системно усложненные двигательные задания. ОФП, СФП развитие динамической гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
2,3,6.	Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в баскетболе.	Занятие 52	Обучение технике броска в кольцо с одного шага: идеомоторная тренировка (точность мысленного образа, связь с мышцами, словестное описание выполняемых упражнений, представление нового навыка, правильное положение тела). ОФП, СФП развитие скоростно - силовых качеств (прыгучести). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 53	Совершенствование техники передачи мяча. Развитие скоростно - силовых качеств (прыгучести). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 54	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Формирование координационных способностей. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
2,3,6.	Общая	Занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками	2

	физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в баскетболе.	55	снизу и сверху, после поворотов и остановок. Развитие быстроты: челночный бег 3x10 м. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	
		Занятие 56	Совершенствование технико-тактических приёмов спортивной игры - баскетбол. Комплексы упражнений для формирования двухкомпонентных связей между навыками техники игры и физическими качествами.	2
		Занятие 57	Совершенствование техники броска в кольцо с одного шага Формирование координационных способностей. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 58	Совершенствование техники ловли и передачи мяча: системно усложненные двигательные задания. Формирование координационных способностей. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
1,2,6.	Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в баскетболе.	Занятие 59	Ознакомление с правилами судейства игры в баскетболе. Развитие статической гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 60	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП, СФП развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 61	Совершенствование техники броска мяча с места, в движении. ОФП, СФП развитие специальной гибкости – упражнения с большой амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих спортивной игре – баскетбол. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 62	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой снизу. Развитие силы: подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 63	Совершенствование техники ведения и передачи мяча одной рукой снизу. Развитие силы: подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
Итого 3 семестр:		27		54
4.2.3. Практические занятия (4семестр)				
2,3,6.	Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в баскетболе.	Занятие 64	Комплексы упражнений для формирования многокомпонентных связей технико-тактической, физической и психофизической подготовки. Совершенствование технико-тактических действий в баскетболе: целостная игра.	2
		Занятие 65	Совершенствование техники передачи мяча отскоком от площадки. Развитие силы: подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
3,6.	Техническая	Занятие	Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг).	2

	подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в баскетболе.	66	Развитие силы мышц живота (пресса) и верхнего плечевого пояса. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	
		Занятие 67	Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг). Развитие силы мышц живота (девушки) и верхнего плечевого пояса(юноши). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 68	Совершенствование техники передачи мяча отскоком от площадки. Развитие силы: приседание на одной ноге: с опорой у стенки «девушки», без опоры у стенки «юноши». Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
5,6.	Специальная и волевая психическая подготовка Спортивная подготовка в баскетболе.	Занятие 69	Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Развитие силы: приседание на одной ноге: с опорой у стенки «девушки», без опоры у стенки «юноши». Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 70	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой снизу. Развитие силовых качеств - подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание-опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
1,3,7.	Методика обучения избранного вида спорта, Техническая подготовка в баскетболе, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 71	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 72	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча. Развитие быстроты: челночный бег 3х10 м. Совершенствование технико-тактических действий– учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 73	Совершенствование техники броска мяча «крюком». Развитие силы мышц живота (пресса) и верхнего плечевого пояса. Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 74	Совершенствование техники броска мяча «крюком». Развитие быстроты: челночный бег 3х10 м. Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 75	Совершенствование техники броска мяча «крюком» Развитие ловкости. Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 76	Совершенствование техники броска мяча «крюком». Развитие быстроты. Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.	2
4,6.	Тактическая подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в баскетболе.	Занятие 77	Совершенствование техники броска мяча одной рукой в прыжке. Развитие силы мышц живота (пресса) и верхнего плечевого пояса. Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 78	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Развитие общей выносливости. Совершенствование технико-тактических действий –	2

			контрольная игра.	
		Занятие 79	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Развитие гибкости и силы: пронос ног за голову с касанием пола (девушки), удержание прямых ног на перекладине под углом 90 градусов (юноши). Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.	2
6,7.	Спортивная подготовка в баскетболе. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 80	Совершенствование техники броска мяча в кольцо, одной рукой в прыжке. Развитие гибкости и силы: пронос ног за голову с касанием пола (девушки), удержание прямых ног на перекладине под углом 90 градусов (юноши). Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 81	Совершенствование техники броска мяча «крюком» и одной рукой в прыжке: идеомоторная тренировка (точность мысленного образа, связь с мышцами, словестное описание выполняемых упражнений, представление нового навыка, правильное положение тела). Развитие мышц брюшного пресса – упражнения на тренажёрах. Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 82	Совершенствование техники броска мяча «крюком» и одной рукой в прыжке. Развитие мышц брюшного пресса, силы рук – упражнения на тренажёрах. Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 83	Совершенствование техники штрафного броска. Развитие гибкости и силы: пронос ног за голову с касанием пола (девушки), удержание прямых ног на перекладине под углом 90 градусов (юноши). Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.	2
2,6.	Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в баскетболе.	Занятие 84	Совершенствование техники броска мяча одной рукой с места. Развитие специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий игры.	2
		Занятие 85	Совершенствование техники броска мяча одной рукой в прыжке. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 86	Совершенствование техники броска мяча одной рукой в прыжке. Комплексы упражнений для формирования многокомпонентных связей технико-тактической, физической и психофизической подготовки: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 87	Совершенствование техники штрафного броска и броска мяча одной рукой в прыжке. Развитие силы и гибкости: пронос ног за голову с касанием пола (девушки), удержание прямых ног на перекладине под углом 90 градусов (юноши). Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.	2
1,2,3.	Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в	Занятие 88	Совершенствование техники штрафного броска и броска мяча одной рукой в прыжке. Развитие силы и гибкости: пронос ног за голову с касанием пола (девушки), удержание прямых ног на перекладине под углом 90 градусов (юноши). Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.	2

	баскетболе.	Занятие 89	Совершенствование техники броска мяча «крюком» и одной рукой в прыжке. Развитие мышц брюшного пресса, силы рук: упражнения на тренажёрах. Совершенствование технико-тактических действий – контрольные игры.	2
		Занятие 90	Совершенствование техники броска мяча «крюком» и одной рукой в прыжке. Развитие мышц брюшного пресса, силы рук: упражнения на тренажёрах. Совершенствование технико-тактических действий – контрольные игры.	2
<b>Итого 4 семестр:</b>		<b>27</b>		<b>54</b>
<b>4.2.4. Практические занятия (5семестр)</b>				
2,3.5.	Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе, Специальная и волевая психическая подготовка.	Занятие 91	Совершенствование основных технических приемов игры. Развитие силовых качеств: упражнения на тренажёрах. Инструкторская и судейская практика.	2
		Занятие 92	Совершенствование основных технических приемов игры. Развитие пассивной гибкости: упражнения на тренажёрах. Инструкторская и судейская практика	2
		Занятие 93	Совершенствование техники блокирования мяча при броске в кольцо. Развитие силы: жим штанги, лежа: юношши-32 кг, девушки-15кг. Совершенствование технико-тактических действий – контрольная игра.	2
		Занятие 94	Совершенствование техники блокирования мяча при броске. Развитие силы: жим штанги, лежа (юношши-32 кг, девушки-15кг). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 95	Совершенствование техники «двойного шага» и броска мяча в кольцо: идеомоторная тренировка (точность мысленного образа, связь с мышцами, словестное описание выполняемых упражнений, представление нового навыка, правильное положение тела). Развитие силы: жим штанги, лежа на гимнастической скамейке (юношши-32 кг, девушки-15кг). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 96	Совершенствование техники «двойного шага» и броска мяча в кольцо. Развитие силовых качеств: жим штанги двумя руками от груди, лежа на гимнастической скамейке. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 97	Совершенствование основных технических приемов игры. Развитие профессионально прикладных физических качеств: средства и методы ППФП. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 98	Совершенствование техники «двойного шага» и броска мяча в кольцо. ОФП, СФП развитие силы мышц нижних конечностей. Совершенствование технико-тактических действий: внутригрупповые соревнования.	2
		Занятие 99	Совершенствование основных технических приемов игры. Совершенствование технико-тактических действий: комплексы упражнений для формирования двухкомпонентных связей между навыками техники игры и физическими качествами, внутригрупповые соревнования.	2
3,7.	Техническая	Занятие	Совершенствование техники блокирования мяча при	2

	подготовка в баскетболе, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	100	броске. ОФП, СФП развитие силовой выносливости. Совершенствование групповых действий в нападении и защите: учебно-тренировочная игра.	
		Занятие 101	Совершенствование техники штрафного броска. ОФП, СФП развитие силовой и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.	2
2,3,5,7.	Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе, Специальная и волевая психическая подготовка Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 102	Совершенствование техники блокирования мяча при броске - идеомоторная тренировка (точность мысленного образа, связь с мышцами, словестное описание выполняемых упражнений, представление нового навыка, правильное положение тела). Развитие общей выносливости. Совершенствование технико-тактических действий - учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 103	Совершенствование основных технических приемов игры. Развитие координационных способностей. Совершенствование индивидуальных тактических действий (выбор места, тактика передач, тактика броска мяча в кольцо).	2
		Занятие 104	Совершенствование основных технических приемов игры. Развитие координационных способностей. Совершенствование индивидуальных тактических действий (выбор места, тактика передач, тактика броска мяча в кольцо): учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 105	Совершенствование техники штрафного броска. Развитие силы рук и плечевого сустава: отжимание от пола. Совершенствование технико-тактических действий - учебно-тренировочная игра.	2
3,7.	Техническая подготовка в баскетболе, Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Занятие 106	Совершенствование техники штрафного броска. Развитие силы рук и плечевого сустава: отжимание от пола. Совершенствование технико-тактических действий - учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 107	Совершенствование тактики командной и личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). Совершенствование технико-тактических действий - учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 108	Совершенствование тактики командной и личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). Совершенствование технико-тактических действий - учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 109	Совершенствование техники броска мяча в кольцо, в прыжке. Развитие силовых качеств: упражнение на тренажерах. Совершенствование технико-тактических действий - учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 110	Совершенствование техники броска мяча в кольцо, в прыжке. Развитие силовых качеств: упражнение на тренажерах. Совершенствование технико-тактических действий - учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 111	Совершенствование техники броска мяча в кольцо, в прыжке. Развитие силовых качеств: упражнение на тренажерах. Совершенствование технико-тактических действий - учебно-тренировочная игра.	2
2,3,5.	Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая	Занятие 112	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Развитие силы рук (подтягивание на перекладине - девушки; сгибание рук в упоре - юноши). Совершенствование технико-тактических действий - учебно-тренировочная игра	2
		Занятие	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой	2

	подготовка в баскетболе, Специальная и волевая психическая подготовка.	113	рукой. Развитие быстроты: бег на короткие дистанции (бег 100м.). Развитие силы рук (подтягивание на перекладине - девушки, сгибание рук в упоре - юноши). Совершенствование технико-тактических действий - учебно-тренировочная игра.	
		Занятие 114	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Развитие быстроты: бег на короткие дистанции (бег 100м.). Развитие силы рук (подтягивание на перекладине - девушки, сгибание рук в упоре - юноши). Совершенствование технико-тактических действий - учебно-тренировочная игра.	2
2,3,4,6.	Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе, Тактическая подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в баскетболе.	Занятие 115	Совершенствование техники броска мяча в кольцо, в прыжке. Развитие силовых качеств: упражнение на тренажёрах. Совершенствование тактических действий в защите и нападении: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 116	Совершенствование техники броска мяча с разных точек 3-х секундной зоны. Развитие быстроты - бег на короткие дистанции. Совершенствование тактических действий в защите и нападении: учебно-тренировочная игра.	2
		Занятие 117	Совершенствование техники броска мяча в кольцо, в прыжке. Развитие силовых качеств: упражнение на тренажёрах. Совершенствование технико-тактических действий - учебно-тренировочная игра.	2
Итого 4 семестр:		27		54
Всего по дисциплине:		117		234

### 5.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы обучающихся по элективной дисциплине физическая культура и спорт - баскетбол в научной библиотеке университета имеется достаточное количество учебников и учебных пособий. Кроме этого, надо отметить, что для полноты обеспечения самостоятельной работы учебно – методической документацией по данной дисциплине разработано для внутривузовского пользования следующее учебное пособие:

- Мусакаев, В.М. Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки программы бакалавриат очной и заочной форм обучения: [Электронный ресурс]. / В.М. Мусакаев, Э. Б. Яхутлова, Нальчик, 2019.

На самостоятельную работу при изучении данной дисциплины отводится по очной форме обучения 94 часа, из них 88 часов выделяется на самостоятельное изучение отдельных тем (модулей). При самостоятельном изучении отдельных вопросов и тем основными видами самостоятельной работы обучающихся являются: проработка учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы и информационно-образовательных ресурсов, конспектирование материалов, подготовка к тестированию, к контрольным мероприятиям, подготовка к промежуточной аттестации.

Объем часов выделяемых для подготовки и прохождения промежуточной аттестации (6 ч. по очной форме обучения), используется для самостоятельной подготовки обучающихся к зачету.

№ разд.	Тема и вопросы самостоятельной работы студентов	Объем часов очно	Перечень учебно-методического обеспечения	Форма контроля
---------	---	------------------	---	----------------



			ия	
1.	<p><b>Тема: Методика обучения избранного вида спорта</b></p> <p>1. Организационно-правовые основы избранного вида спорта, история развития, основные понятия и термины. 2. Методика перспективного, годового, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочных занятий. 3. Методики эффективных и экономичных способов овладения специальными умениями и навыками. 4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств избранного вида спорта для их направленной коррекции. 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. 8. Методика реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. 9. Методы сравнительного анализа собственных возможностей с модельными характеристиками спортсмена высокого класса. 10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. 11. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий избранным видам спорта гигиенической или тренировочной направленности. 12. Методика регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. 13. Методика этапного, текущего и оперативного контроля учебно-тренировочных занятий. 14. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. 15. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p>	10	[1] [2] [6]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта
2.	<p><b>Тема: Общая физическая и специальная подготовка</b></p> <p>1. Средства и методы физического воспитания. 2. Основы обучения движениям. 3. Этапы обучения движениям. 4. Воспитание физических качеств. 5. Общая физическая подготовка. 6. Специальная физическая подготовка. 7. Интенсивность физических нагрузок. 9. Общая и моторная плотность занятия.</p>	14	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта
3.	<p><b>Тема: Техническая подготовка</b></p> <p>1. Техника нападения</p> <p>1.1 <i>Разновидности передвижений в нападении</i> – ходьба, равномерный бег, бег рывком с изменением направления и скорости, прыжки толчком одной и двумя ногами без поворота с поворотом, с разбега и на месте, остановки двумя шагами и прыжком, повороты вперед, назад в движении и на месте. 1.2 <i>Техника владения мячом в нападении</i>. Ловля мяча - одной и двумя руками на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, котящегося мяча, с полукотскока. Остановки с ловлей мяча. Остановки после ведения мяча. Передачи мяча - двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сверху, снизу. Ведение мяча - с высоким и низким отскоком, с изменением направления и скорости, без зрительного контроля, с синхронным и асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. 1.3 Второстепенные элементы движений характерные для отдельных спортсменов. 2. Техника защиты. 2.1 <i>Стойки и разновидности передвижений в защите</i>. Стойки - с выставленной вперед ногой, со ступнями на одной линии. Передвижения - ходьба и бег приставным шагом лицом вперед, спиной вперед, прыжки толчком одной и двумя ногами без поворота, с поворотом, с места, с разбега, остановки прыжком и двумя ногами, повороты вперед, назад, на месте, в движении. 2.2</p>	16	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта

	<i>Техника противодействия и овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча – сбоку, снизу, сверху. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока. 3.Дополнительные движения и действия, для формирования индивидуального стиля и технической манеры спортсмена.</i>			
4.	<b>Тема: Тактическая подготовка</b> 1.Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия игрока без мяча, действия игрока с мячом, сочетания индивидуальных тактических действий. Групповые тактические действия - взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков. Командные тактические действия - стремительное нападение, позиционное нападение и разновидности специального нападения. 2.Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия - действия против нападающего без мяча, действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые тактические действия. Командные тактические действия.3.Общие и локальные задачи тактики игры: тактика игры с учетом физической подготовленности, индивидуальных особенностей и психологического характера, обучающегося;- тактика игры с учетом особенностей отдельных соревнований (характер судейства, поведение болельщиков, состояние мест соревнований, возможности своих противников).	14	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта
5.	<b>Тема: Специальная и волевая психическая подготовка</b> 1. Системно усложненные двигательные задания. 2. Соревнования и соревновательный метод. 3 Нервно - мышечная релаксация.4 Аутогенная тренировка. 5 Идеомоторная тренировка. 6. Сенсорная репродукция образов.	6	[1] [2] [6]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта
6.	<b>Тема: Спортивная подготовка</b> 1. Предупреждение травматизма. 2 Комплексы упражнений для формирования двухкомпонентных связей между навыками техники игры и физическими качествами. 3. Комплексы упражнений для формирования многокомпонентных связей технико-тактической, физической и психофизической подготовки. 4. Целостная игровая деятельность. 5. Подготовительные игры, подвижные игры, учебные игры по упрощенным правилам, учебно-тренировочные игры, контрольные игры. 6. Виды и правила соревнований. 7. Система студенческих спортивных соревнований. 8. Инструкторская и судейская практика.	16	[1] [2]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта
7.	<b>Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> 1. Общая, специальная, спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 2.Средства и методы ППФП. 3. Развитие основных и профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков. 4.Комплексы физических упражнений с профессионально-прикладной направленностью. 5. Прикладные элементы и упражнения избранного вида спорта. 6. Тестирование профессионально-прикладной подготовленности.	12	[1] [2] [6]	Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта
<b>Итого:</b>		88		

## 6. Фонд оценочных средств, для проведения текущего контроля обучающихся по дисциплине

### 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования при текущем контроле знаний обучающихся.

№ модуля	Структурированные модули	Коды формируемых компетенций	Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины
----------	--------------------------	------------------------------	---

[illegible]

	Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		комплексов прикладных упражнений
--	---	--	----------------------------------

## 6.2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания при текущем контроле знаний обучающихся.

Процедура оценивания сформированности компетенций по элективной дисциплине, построена на основе традиционной системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения элективной дисциплины.

**Текущий контроль** - это непрерывное отслеживание освоения индикаторов достижения универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций по дисциплине.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Рабочей программой дисциплины «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту - баскетбол» предусмотрено участие дисциплины в формировании следующей компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. В процессе освоения образовательной программы по 38.03.04 Государственное и муниципальное управление компетенция УК-7 формируется при изучении дисциплин, прохождения практики и ГИА

### Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Дисциплины, практики, ГИА, через которые формируется компетенция (компоненты)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
УК-7	Б1.О.03 Физическая культура и спорт	2
	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту	5
	Б3.01Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	8

\* Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяются семестром изучения дисциплин и прохождения практик, ГИА.

### 7.2. . Описание показателей индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется система текущего контроля и оценки успеваемости студентов, промежуточная аттестация знаний.

**Промежуточная аттестация** - зачет.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов общей физической и спортивной - технической подготовки.

### Индикаторы достижения компетенции\*

Код и наименование индикатора достижения	Планируемые результаты обучения	Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания			
		минимальный	пороговый	средний	высокий

компетенции, этапы освоения		Оценка			
		не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
ИД-1 УК-7- (второй этап) Поддерживает должный уровень физической подготовленност и для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>Знать:</b> основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	<b>Не знает:</b> основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	<b>Частично знаком</b> основами здорового образа жизни, факторами формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	<b>Достаточно владеет</b> знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.	<b>В полной мере</b> владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту
	<b>Уметь:</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	<b>не обладает умениями</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	<b>Частично обладает</b> умениями организовывать и проводить индивидуальн ый и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	<b>Умеет фрагментарно</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.	<b>Умеет организовывать</b> и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.
	<b>Владеть навыками:</b> практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	<b>Не владеет - навыками</b> практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	<b>Не в полной мере владеет</b> навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	<b>Способен обеспечить на достаточном уровне</b> практические умения сохранять и укреплять индивидуальное здоровье.	<b>Владеет на высоком уровне</b> практическими умениями, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.
ИД-2 УК-7- (второй этап) Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональ ной деятельности	<b>Знать:</b> основы профессионально- прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	<b>Не знает</b> основы профессиональн о-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	<b>Частично знает</b> основы профессиональ но-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальн ых занятий различной целевой направленност и.	<b>Знает на достаточно высоком уровне</b> основы профессионально- прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	<b>На высоком уровне знает</b> основы профессионально-при кладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	<b>Уметь:</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием	<b>Не умеет</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием	<b>Не в полной мере умеет</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с	<b>На достаточно хорошем уровне умеет</b> преодолевать искусственные и естественные	<b>На высоком уровне умеет</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием

Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения	Планируемые результаты обучения	Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания			
		минимальный	пороговый	средний	высокий
		Оценка			
		не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
	разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.	разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.	использование м разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.	препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.	разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.
	<b>Владеет навыками:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	<b>Не владеет навыками:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	<b>Знаком с некоторыми элементами:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	<b>Владеет навыками:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	<b>В полной мере владеет:</b> методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
УК-7-ИД-3 (второй этап) Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности	Не знает требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности	знаком с требованиями к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности	Достаточно хорошо знаком с требованиями к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности	Достаточно хорошо знаком с требованиями к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности
	<b>Уметь:</b> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	<b>Не умеет</b> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	<b>Частично умеет</b> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	<b>Умеет</b> фрагментарно планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	<b>Умеет</b> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.
	<b>Владеть навыками:</b> устойчивого обеспечения работоспособности на основании оптимального сочетания физической и	<b>Не владеет</b> способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и	<b>Не в полной мере владеет</b> способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального	<b>Владеет</b> способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и	<b>В полной мере владеет</b> способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и

Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения	Планируемые результаты обучения	Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания			
		минимальный	пороговый	средний	высокий
		Оценка			
		не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
	умственной нагрузки.	умственной нагрузки.	сочетания физической и умственной нагрузки.	умственной нагрузки.	нагрузки

**7.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения индикаторов достижения компетенции  
ИД-1ук-7, ИД-2ук-7 ИД-3 ук-7 в процессе освоения образовательной программы**

**7.3.1. Тесты (контрольные нормативы) для подготовки к текущим контрольным мероприятиям**

**3,5 – семестр**

№п/п	Характеристика направленности тестов	Муж./Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1.	Бег 100м (сек)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		М	13,2	13,8	14,	14,3	14,6	13,2	13,8	14,	14,3	14,6
		Ж	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	15,8	16,0	16,5	17,0	18,0
2.	Штрафной бросок из десяти (кол-во попаданий)	М	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
		Ж	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
3.	Бег 2000 м (мин/сек) вес до 70 кг, вес более 70 кг	Ж	10.15 10.25	10.50 11,05	11,15 11,25	11,50 12,05	12,10 12.25	10.15 10.25	10.50 11,05	11,15 11,25	11,50 12,05	12,10 12.25
	Бег 3000 м (мин/сек) вес до 85 кг, вес более 85 кг	М	12,00 12,10	12,35 13,45	13,10 13,20	13,50 14,00	14,00 14.10	12,00 12,10	12,35 13,45	13,10 13,20	13,50 14,00	14,00 14.10

**3,5 – семестр**

№п/п	Характеристика направленности тестов	Муж./Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1.	Прыжок в длину с места		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		М	250	240	230	223	215	250	240	230	223	215
		Ж	190	180	168	160	150	190	180	168	160	150
2.	Челночный бег 3х10м (сек)	М	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5
		Ж	7,3	7,5	8,0	8,5	9,0	7,3	7,5	8,0	8,5	9,0
3.	Ведение мяча, «двойной шаг» бросок в кольцо в движении.(кол-во попаданий из 5 попыток)	М	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		Ж	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1



### 3,5 – семестр

№п/п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг - вес более 85 кг,		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		М	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	Ж	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20
2.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в круг на стене диаметром 30 см на высоте 1,5м. Расстояние 2,5м, кол-во попаданий за 30 с.	М	18	16	14	10	7	18	16	14	10	7
		Ж	15	12	9	7	5	15	12	9	7	5
3.	Приседание на одной ноге, без опоры (кол-во раз на каждой)	М	12	10	8	6	4	14	12	10	8	6
	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	Ж	12	10	8	6	4	14	12	10	8	6

### 4 – семестр

№п/п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1.			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Поднимание прямых ног в висе до перекладины (кол-во)	М	7	5	3	2	1	7	5	3	2	1
	Пронос ног за голову лежа на гимнастическом коврике до касания стопами пола за головой за 60сек. (кол-во)	Ж	25	23	20	18	16	25	23	20	18	16
2.	Броски баскетбольного мяча в кольцо от «усов» 3-х секундной зоны (кол-во попаданий из 8 попыток)	М	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		Ж	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3.	Бег – 1000м. (мин/сек)	М	3,20	3,30	3,50	4,00	4,10	3,20	3,30	3,50	4,00	4,10
	Бег – 500м. (мин/сек)	Ж	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30

**4 – семестр**

№п/п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1.			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Отжимание на брусьях	М	14	11	8	6	4	15	12	9	7	5
	Подтягивание на н/перекладине	Ж	19	15	9	5	3	20	16	10	6	4
2.	Ведение мяча, «двойной шаг» бросок в кольцо в движении. кол-во попаданий из 5 попыток)	М	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		Ж	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3.	Жим штанги, лежа от г/скамейке (вес штанги - 32кг)	М	35	30	25	20	15	40	35	30	25	20
	Жим штанги, лежа от г/скамейке (вес штанги - 15кг)	Ж	18	16	14	12	10	20	18	16	14	12

**4 – семестр**

№п/п	Характеристика направленности тестов	Муж. /Жен	Оценка в баллах									
			2 курс					3 курс				
1.			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Отжимание от пола (кол-во)	М	40	35	30	25	20	40	35	30	25	20
	Отжимание от г/скамейки (кол-во)	Ж	20	18	16	14	12	20	18	16	14	12
2.	Штрафной бросок из десяти (кол-во попаданий)	М	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
		Ж	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
3.	Бег 2000 м (мин/сек) вес до 70 кг, вес более 70 кг	Ж	10,15 10,25	10,50 11,05	11,15 11,25	11,50 12,05	12,10 12,25	10,15 10,25	10,50 11,05	11,15 11,25	11,50 12,05	12,10 12,25
	Бег 3000 м (мин/сек) вес до 85 кг, вес более 85 кг – 5б	М	12,00 12,10	12,35 13,45	13,10 13,20	13,50 14,00	14,00 14,10	12,00 12,10	12,35 13,45	13,10 13,20	13,50 14,00	14,00 14,10

### 7.3.2 Тесты для текущего контроля знаний обучающихся

\*Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в спортивной игре - баскетбол:

1. 8 игроков
2. 6 игроков
3. 5 игроков
4. 10 игроков

\*Назовите размеры баскетбольной площадки:

1. 9 x 18 м
2. 10 x 15 м
3. 20 x 40 м
4. 26 x 14 м

\*Высота баскетбольного кольца равна:

1. 2 м 50 см
2. 3 м 50 см
3. 4 м
4. 3 м 5 см

\*Сколько длится баскетбольный матч:

1. 2 тайма по 20 мин
2. 2 тайма по 30 мин
3. четыре четверти по 15 мин
4. четыре тайма по 10 мин

\*Может ли в спортивной игре - баскетбол быть ничейный счет:

1. да
2. нет
3. может быть в финальной части турнира
4. может быть в предварительной части турнира

\*По правилам спортивной игры – баскетбол, игрок с мячом в руках может сделать не более:

1. одного шага
2. двух шагов
3. трех шагов
4. четырех шагов

\*Что такое “тайм-аут” в спортивной игре - баскетбол:

1. минутный перерыв в игре
2. окончание игры
3. замена игроков
4. штрафной бросок

\*Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в спортивной игре - баскетбол:

1. 2 в одном тайме
2. 2 в игре
3. 4 в одном тайме
4. неограниченное количество

\*Правило “трех секунд” в спортивной игре – баскетбол это:

1. время выбрасывания мяча из-за линии площадки
2. время для исполнения штрафного броска
3. время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
4. время для замены игроков

\*Сколько очков в спортивной игре - баскетбол получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции более 6 метров:

1. одно
2. два
3. три

4. четыре

\*Сколько фолов может получить игрок за одну игру (баскетбол):

1. один

2. два

3. пять

4. десять

\*Физические упражнения как основное средство учебно-тренировочных занятий по баскетболу это:

1. такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков

2. виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма

3. такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

4. виды двигательных действий, направленных на изменения форм разьяснение, доказательство телосложения и развитие физических качеств

\*Размеры баскетбольного щита:

1. 1м х 2м

2. 1м 20см х 1м 80см

3. 1м х 1м 50см

4. 1м 27см х 1м 85см

\* "Дриблинг" в спортивной игре – баскетбол это:

1. бросок мяча

2. ведение мяча

3. нарушение правил выбрасывания мяча в игру

4. штрафной бросок

\*Правило пяти секунд в спортивной игре – баскетбол характеризуется тем, что:

1. в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий

2. в течение 5 секунд была проведена замена игроков

3. в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

4. в течение 5 секунд игрок команды нападения находится без мяча в штрафной зоне соперника

\* В спортивной игре – баскетбол, тактические действия в зоне защиты характеризуются тем, что:

1. игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты

2. защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки

3. игроки-защитники находятся в зоне нападения

4. игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

\* «Технический фол» в спортивной игре – баскетбол это:

1. невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке

2. преднамеренное нарушение правил спортивной этики

3. перерыв в игре по причине травмы игрока

4. неправильное применение атаки игрока

**7.3.3.Перечень тестов (контрольных нормативов) выносимых на промежуточную аттестацию**  
**2 курс 3 семестр**

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг - вес более 85 кг	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2					
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)						60	50	40	30	20
3	Бег-3000м. (м/с)	12,00	12,35	13,00	13,50	14,30					
	Бег-2000м. (м/с)-						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

**2- курс 4 семестр**

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Ведение мяча, «двойной шаг» бросок в кольцо в движении.(кол-во попаданий из 5 попыток)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2	Бег – 1000м. (мин/сек)	3,20	3,30	3,50	4,00	4,10					
	Бег – 500м. (мин/сек)						1,50	2,00	2,10	2,20	2,30
3	Отжимание от пола (кол-во)	40	35	30	25	20					
	Отжимание от г/скамейки (кол-во)						20	18	16	14	12

**3курс 5семестр**

№п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Ведение и бросок мяча в кольцо, в прыжке (кол-во из 6)	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг - вес более 85 кг	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2					
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)						60	50	40	30	20
3	Бег-2000м. (м/с)						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
	Бег-3000м. (м/с)	12,00	12,35	13,00	13,50	14,30					

#### **7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Методическими материалами, определяющими процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций являются внутривузовские локальные нормативные акты: «Положение о промежуточной аттестации обучающихся».

Формирование основных типов контроля студента осуществляется в ходе текущего, контроля и промежуточной аттестации знаний.

Система контроля элективной дисциплины требует обеспечение объективности и оценки знаний путем установления стандартных критериев, процедуры оценивания, правила ее проведения должны быть хорошо известны обучающимся. Это достигается ознакомлением каждого обучающегося с вышеуказанным положением.

График и даты проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации, по курсам и семестрам, отражены в утвержденных проректором по УР календарных учебных графиках и расписаниях промежуточной аттестации по направлению подготовки (специальности), которые размещаются на информационных стендах факультета и на сайте университета в установленные сроки.

### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### **Основная литература**

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. - М.: Академия, 2004. - 400 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-1411-6 (в пер.): Текст: непосредственный.

2. Ковыршин, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие: [16+] / Е.Ю. Ковыршин, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 108 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – RL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

#### **Дополнительная литература**

3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для студ. вузов / Б. Р. Голощапов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2005. - 312 с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.308-310 . - ISBN 5-7695-2396-4 (в пер.). - Текст: непосредственный.

4. Турманидзе, В.Г. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142>. – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст: электронный.

5.. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие для вузов / Д. И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М.: Изд. центр Академия, 2008. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование) - ISBN 978-5-7695-5040-9 (в пер.) - Текст: непосредственный.

6. . Физическая культура студента: уч. для студ. вузов / М. Я. Виленский [и др.]. - М. : Гардарики, 2004. - 448 с. : рис., табл. - ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.) - Текст : непосредственный

7. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - М.: Изд. центр Академия, 2008. - 479 с.: табл., рис. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.472 . - ISBN 978-5-7695-4866-6 (в пер.) - Текст: непосредственный.

8. - Мусакаев, В.М. Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки программы бакалавриат очной и заочной форм обучения: [Электронный ресурс]. / В.М. Мусакаев, Э. Б. Яхутлова, Нальчик, 2019. – 223с.

#### **9. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

- ЭБС «Издательства Лань»  
Коллекция «Единая профессиональная база знаний для аграрных вузов»  
ООО «Издательство Лань».  
Лицензионный договор № 003/2025-44ФЗ от 22.05.25 г сроком на 1 год  
<http://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Издательства Лань». Коллекция «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение».  
Общеобразовательные предметы»  
ООО «ЭБС Лань».  
Договор № 023/2024-223ФЗ от 24.05.24 г сроком на 1 год  
<http://e.lanbook.com/>
- Сетевая электронная библиотека  
ООО «ЭБС ЛАНЬ»  
Договор № СЭБ НВ-164 от 17.12.2019 г. – бессрочный  
<http://e.lanbook.com/>  
<http://seb.e.lanbook.com/>
- ЭБС «Университетская библиотека online». Базовая часть  
ООО «Директ-Медиа»  
Контракт № 51-04/2025 от 22.05.2025 г сроком на 1 год  
<http://biblioclub.ru>
- ЭБС «ЮРАЙТ» Пакет СПО  
ООО «Электронное издательство Юрайт»  
Лицензионный договор № 6703 от 27.08.2024 г. сроком на 1 год  
<https://urait.ru/>
- Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU (SCIENCE INDEX)  
ООО Научная электронная библиотека.  
Лицензионный договор № SIO-2114/2025 от 06.05.2025 сроком на 1 год  
<http://elibrary.ru>
- Сертификат ИТС ПО САБ ИРБИС64  
ООО «Эй Ви Ди - Систем»  
Договор № А-12933 от 12.04.2024 г. сроком на 1 год
- Антиплагиат.ВУЗ 5.0  
Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020»  
АО «Антиплагиат»  
Лицензионный договор № 10023 от 12.05.2025 г. сроком на 1 год
- Гарант  
ООО «Гарант-КБР» Договор № 305-2025г. от 09.01.2025 г. сроком на 1 год

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Система университетского обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий, к ним относятся практические занятия, проводимые в различной форме, работа на которых обладает определенной спецификой и самой емкой учебной нагрузкой, обеспечивающей связь теории и практики. Практические занятия представляют собой, как правило, занятия по решению различных прикладных задач. Отбирая систему задач физического воспитания, для практических занятий по элективной дисциплине физическая культура и спорт, преподаватель стремится к тому, чтобы это давало целостное представление о предмете и его методах. Нельзя на практических занятиях ограничиваться выработкой только технико-тактических приемов и практических навыков, студент должен всегда видеть идею курса, связь ее с практикой, знать профессионально-прикладную и оздоровительную направленность занятий избранным видом спорта, развивать познавательные интересы и творческие способности.

Для изучения элективных дисциплин формируются студенческие группы из числа студентов записавшихся (на добровольной основе, исходя из индивидуальных образовательных интересов и потребностей обучающихся по данному направлению подготовки, специальности) на посещение данных дисциплин. Запись производится в деканатах факультетов для студентов первых курсов – в первые две недели с начала занятий, для студентов вторых-третьих курсов – в марте текущего года на дисциплины по выбору следующего учебного года.

Учебные спортивные группы формируются с учетом пола, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Наполняемость групп зависит от специфики дисциплин по выбору, но не менее 10 человек в группе. Если численность студентов, записавшихся на курс по выбору, менее 10 человек - такой курс исключается из программы подготовки по данному направлению, а студентам, записавшимся для его посещения, предлагается выбрать другой курс по выбору. Если численность студентов, записавшихся на курс по выбору более 30, то лицам, записавшимся в последнюю очередь, предлагается выбрать другой курс по выбору (преимущества имеют студенты, записавшиеся первыми).

Изучение элективной дисциплины по физической культуре и спорту, на которую студент записался, становится для него обязательным.

Студент должен готовиться к практическим занятиям путем самостоятельной проработки теоретического и практического учебного материала, по теме рекомендуемых учебников, учебных пособий, дополнительной литературы, интернет - источников. Для подготовки к практическим занятиям студенту следует завести дневник самоконтроля.

Раздел «Самостоятельная работа» информирует студента о том, какие вопросы раздела (модуля) выносятся на самостоятельное изучение, об их учебно-методическом обеспечении. Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по элективной дисциплине может выполняться в спортивном и тренажерном залах, библиотеке университета, учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Содержание самостоятельной работы студента определяется учебной программой элективной дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:

- работу со спортивным инвентарем и оборудованием в спортивных и тренажерных залах;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;



- участие в собеседованиях, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время может включать:

- подготовку к практическим занятиям (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение вне учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия, участие в соревнованиях);

- изучение учебной и научной литературы;
- изучение нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- подготовку к выполнению контрольных нормативов;
- подготовку дневников самоконтроля по заданию преподавателя;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний;
- коррекцию содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самодиагностики организма и самооценки работоспособности.

Степень усвояемости вопросов самостоятельной работы определяется при текущем контроле и при промежуточной аттестации.

Студенту следует тщательно готовиться к тестированию и контрольным нормативам, контрольным опросам, прорабатывая рекомендуемую литературу, для планирования формы, содержания, объема и интенсивности двигательной активности и умственной учебной нагрузки.

#### **Подготовка к промежуточной аттестации.**

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно внимательно изучить перечень источников и рекомендованную литературу, в которой находятся сведения о вопросах планирования объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки, расчета часов самостоятельных занятий, возрастных и индивидуальных особенностей, специфики занятий для женщин; корректировки тренировочных планов самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий.

«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» рассчитана на изучение в пяти семестрах и в соответствии с графиком контрольных мероприятий заканчивается контрольным опросом и выполнением контрольных нормативов (тестов).

### **11. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

#### **11.1 Лицензионное программное обеспечение**

AutoDesk AutoCad 2012 Education Product Standalone б/н

Антиплагиат.ВУЗ 5.0 Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020» лицензионный договор № 10023 от 12.05.2025 г. сроком на 1 год

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition № лицензии 26EC-241021-134643-810-2826, договор № 651/А от 18.10.2024 г. до 31.10.25 г

#### **11.2 Интернет-ресурсы свободного доступа**

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	<a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>
Спортивные ресурсы в сети Интернет	<a href="http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php">http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php</a>
Культура физическая и здоровье	<a href="http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/">http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/</a>
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
БД «AGROS»- международная документографическая база данных по проблемам АПК, охватывает все научные публикации (книги, брошюры, авторефераты, диссертации, труды сельскохозяйственных научных учреждений).	<a href="http://www.cnsheb.ru/cataloga.shtm">http://www.cnsheb.ru/cataloga.shtm</a>

Агроакадемсеть- базы данных РАСХН.	<a href="http://www.vniikormov.ru/pub/0004/lekcii-poslevuzovskogo-obrazovaniia-po-spetsialnosti-06-01-06-lugovodstvo-lekarstvennye-i-efirno-maslichnye-kultury-01.php">http://www.vniikormov.ru/pub/0004/lekcii-poslevuzovskogo-obrazovaniia-po-spetsialnosti-06-01-06-lugovodstvo-lekarstvennye-i-efirno-maslichnye-kultury-01.php</a>
Советский спорт	<a href="http://www.sovsport.ru">www.sovsport.ru</a>
Спорт в РТ - tatsport.com Спорт-экспресс	<a href="http://www.sport-express.ru">www.sport-express.ru</a>

## 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п.п.	Вид учебной работы	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения
1.	Практические занятия	стадион (110х60м) спортивные залы игровые-2; тренажерные залы -2	стандартный комплект тренажерных устройств) стойки, флажки, фишки мячи (футбольные-10 штук) мячи (волейбольные- 10 штук) мячи (баскетбольные- 15 штук) гимнастические коврики для – 10 штук. теннисные ракетки – 12 штук теннисные мячи - 20 штук. теннисные столы - 9 штук.
2.	Самостоятельная работа	Учебная аудитория (компьютерный класс с выходом в Интернет), для организации самостоятельной работы, читальный зал научной библиотеки.	Доска аудиторная, специализированная мебель, компьютеры с выходом в интернет.