

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

**ФАКУЛЬТЕТ «ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ»
КАФЕДРА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

«Экономика и управление»

Бекаров Г.А.



27 мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ –БАСКЕТБОЛ**

Направление подготовки **19.03.02 Продукты питания из растительного сырья**

Направленность (профиль) программы **Технология хлеба, макаронных и кондитерских изделий**

Квалификация выпускника - **бакалавр**

Курс обучения – **1-3**

Семестр **1- 5**

Форма обучения - **очная**

НАЛЬЧИК 2025

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту–баскетбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 августа 2020 г. N 1041 (далее – ФГОС ВО) и рабочего учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению.

Составитель рабочей программы

ст.преподаватель



Ф.И.Раков

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания.

протокол от «22» мая 2025 г. № 10

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент



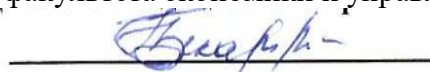
Э.Б.Яхутлова

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.

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

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

«Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту – баскетбол» входит в часть формируемую участниками образовательных отношений Блока 1. «Дисциплины (модули)» учебного плана направления подготовки 19.03.02. Продукты питания из растительного сырья, направленность (профиль) Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.

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 |
| Контактная, работа, в том числе: | 234 | 36 | 36 | 54 | 54 | 54 |
| практические занятия | 234 | 36 | 36 | 54 | 54 | 54 |
| 2.Самостоятельная работа | 94 | 18 | 18 | 18 | 18 | 22 |
| 2.1 Самостоятельное изучение отдельных тем модуля, подготовка к практическим работам | 88 | 18 | 18 | 16 | 16 | 20 |
| 2.2 Подготовка и прохождение промежуточной аттестации: зачет | 6 | - | - | 2 | 2 | 2 |
| Общая трудоемкость | 328 | 54 | 54 | 72 | 72 | 76 |

4.1. Содержание дисциплины (модуля) структурированное по темам (разделам) с указанием отведенных на них количества академических 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 |
| Итого по дисциплине: | | 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 баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе. | 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. Совершенствование технико-тактических действий: учебные игры по упрощенным правилам. | 2 |
| | | 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 | 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 полуотскока. 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 |

| | | | | |
|----------|--|-------------------------|--|-----------|
| | подготовка в баскетболе. | 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, Техническая подготовка в баскетболе, Специальная и волевая психическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 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 игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | 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 тренажерах. 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 | 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 |

| | | | | |
|----------|---|------------|--|---|
| | физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе. | 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 ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | 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 | Занятие 29 | Обучение технике блокирования «накрывание мяча при броске». Развитие быстроты: челночный бег - 3x10 м. Совершенствование технико-тактических действий: | 2 |

| | | | | |
|---|--|------------|---|----|
| | вида спорта, Техническая подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в баскетболе. | | учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | |
| | | 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 баскетболе. | 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 - учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| | | 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 |
| Итого 2 семестр: | | 18 | | 36 |
| 4.2.2. Практические занятия (3 семестр) | | | | |
| 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 | Занятие 40 | Формирование индивидуального стиля и | 2 |

| | | | | |
|----------|--|------------|--|---|
| | обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе. | | технической манеры дополнительных движений и действий. Развитие специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | |
| | | 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, Тактическая 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 выносливости: бег на длинные дистанции (2000 м. - девушки, 3000 м. - юноши). Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра. | 2 |
| 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, словесное 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. | 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 |

| | | | | |
|--------|--|------------|---|---|
| | баскетболе, Специальная и волевая психическая подготовка. | 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 физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в баскетболе. | Занятие 55 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу и сверху, после поворотов и остановок. Развитие быстроты: челночный бег 3x10 м. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | 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 | 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 | 2 |

| | | | | |
|--|---|------------|--|----|
| | подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в баскетболе. | | действий: учебно-тренировочная игра. | |
| | | 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 подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в баскетболе. | Занятие 66 | Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг). Развитие силы мышц живота (пресса) и верхнего плечевого пояса. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | 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 | 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: | 2 |

| | | | | |
|--------|--|------------|--|---|
| | подготовка в баскетболе. | | учебно-тренировочная игра. | |
| | | 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 3x10 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 3x10 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 – контрольная игра. | 2 |
| | | 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 | 2 |

| | | | | |
|--------|--|------------|---|---|
| | | | (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. | |
| | | 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 баскетболе. | 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 |
| | | 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 |

| | | | | |
|---|--|-------------|--|-----------|
| Итого 4 семестр: | | 27 | | 54 |
| 4.2.4. Практические занятия (5семестр) | | | | |
| 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 |
| 3,7. | Техническая подготовка в баскетболе, Профессионал | 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 |
| | | Занятие 100 | Совершенствование техники блокирования мяча при броске. ОФП, СФП развитие силовой выносливости. Совершенствование групповых действий в нападении и защите: | 2 |

| | | | | |
|----------|---|-------------|--|---|
| | ьно-прикладн ая физическая подготовка. | | 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 Профессионал ьно-прикладн ая 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, Профессионал ьно-прикладн ая 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 тренажѐрах. Совершенствование технико-тактических действий - учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 110 | Совершенствование техники броска мяча в кольцо, в прыжке. Развитие силовых качеств: упражнение на тренажѐрах. Совершенствование технико-тактических действий - учебно-тренировочная игра. | 2 |
| | | Занятие 111 | Совершенствование техники броска мяча в кольцо, в прыжке. Развитие силовых качеств: упражнение на тренажѐрах. Совершенствование технико-тактических действий - | 2 |

| | | | | |
|----------------------|---|-------------|--|-----|
| | | | учебно-тренировочная игра. | |
| 2,3,5. | Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе, Специальная и волевая психическая подготовка. | 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 113 | 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 |
| | | 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 5 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 (модулю) физическая культура и спорт – н/теннис 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. – 223с.

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 балльно-рейтинговым 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.

| № разде лов | Тема и вопросы самостоятельной работы студентов | Объем часов очно | Перечень учебно-методи ческого обеспечения | Форма самостояте льной работы и контроля |
|-------------------|--|------------------------|---|--|
| 1. | Тема: Методика обучения избранного вида спорта 1. Организационно-правовые основы избранного вида спорта, история развития, основные понятия и термины. 2. Методика перспективного, годовичного, 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. | 10 | [1] [2] [3] [4] | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и сдаче зачёта |
| 2. | Тема: Общая физическая и специальная подготовка 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. | 14 | [1] [2] | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и сдаче зачёта |
| 3. | Тема: Техническая подготовка 1. Техника нападения | 16 | [1] [2] | Подготовка к текущим |

| | | | | |
|----|---|----|-------------|--|
| | <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 полуотскока. 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 <i>Техника противодействия и овладения мячом</i>. 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.</p> | | | контрольны м мероприяти ям и сдаче зачёта |
| 4. | <p>Тема: Тактическая подготовка 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).</p> | 14 | [1] [2] | Подготовка к текущим контрольны м мероприяти ям и сдаче зачёта |
| 5. | <p>Тема: Специальная и волевая психическая подготовка 1. Системно усложненные двигательные задания. 2. Соревнования и соревновательный метод. 3 Нервно - мышечная релаксация.4 Аутогенная тренировка. 5 Идеомоторная тренировка. 6. Сенсорная репродукция образов.</p> | 6 | [1] [2] [6] | Подготовка к текущим контрольны м мероприяти ям и сдаче зачёта |

| | | | | |
|--------|---|----|-------------|--|
| 6. | Тема: Спортивная подготовка 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 сдаче зачёта |
| 7. | Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка 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 | [3] [2] [6] | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и сдаче зачёта |
| Итого: | | 88 | | |

6. Фонд оценочных средств, для проведения текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю)

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 |
|--------------|--|------------------------------|---|
| В 3 семестре | | | |
| 1. | Раздел 1. Методика обучения избранному виду спорта - баскетбол и системам физических упражнений. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе. | | |
| | Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе. | | |
| 2. | Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе. | | |
| | Раздел 4. Тактическая подготовка в баскетболе. | | |
| 3. | Раздел 5. Специальная и волевая психическая подготовка. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 6. Спортивная подготовка в баскетболе. | | |
| | Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | |

| В 4 семестре | | | |
|--------------|--|------------------------------|---|
| 1. | Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе. | | |
| | Раздел 4. Тактическая подготовка в баскетболе. | | |
| 2. | Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 4. Тактическая подготовка в баскетболе. | | |
| | Раздел 5. Специальная и волевая психическая подготовка. | | |
| 3. | Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 6. Спортивная подготовка в баскетболе. | | |
| | Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | |
| В 5 семестре | | | |
| 1. | Раздел 1. . Методика обучения избранному виду спорта - баскетбол и системам физических упражнений. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе. | | |
| | Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе. | | |
| 2. | Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе. | | |
| | Раздел 4. Тактическая подготовка в баскетболе . | | |
| 3. | Раздел 5. Специальная и волевая психическая подготовка. | УК-7; ИД-1; ИД-2. | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| | Раздел 6. Спортивная подготовка в баскетболе. | | |
| | Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | |

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 универсальных компетенций по дисциплине.

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

7.1Перечень 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 следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В процессе освоения образовательной программы по 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья компетенция УК-7, формируется при изучении дисциплин, практик 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.04 Физическая культура и спорт | 2 |
| | Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту | 5 |
| | Б3.01(Д) 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.*

7.2Описание показателей и критериев оценивания 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 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 |
| УК-7-ИД-1 (пятый этап) | Знать: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | Не знает: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | Частично знаком основами здорового образа жизни, факторами формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | Достаточно владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и с | В полной мере владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту |
| | Уметь: организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. | не обладает умениями организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. | Частично обладает умениями организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. | Умеет фрагментарно организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. | Умеет организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях. |
| | Владеть навыками: практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья. | Не владеет - навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья. | Не в полной мере владеет навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья. | Способен обеспечить на достаточном уровне практические умения сохранять и укреплять индивидуальное здоровье. | Владеет на высоком уровне практическими умениями, сохранения и укрепления индивидуального здоровья. |
| УК-7-ИД-2 (пятый этап) | Знать: основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. | Не знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. | Частично знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. | Знает на достаточно высоком уровне основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой | На высоком уровне знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. |

| 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 |
| | | | | направленность и. | |
| | Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. | Не умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. | Не в полной мере умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. | На достаточно хорошем уровне умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. | На высоком уровне умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье. |
| | Владеет навыками: физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Не владеет навыками: физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Знаком с некоторыми элементами: физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Владеет навыками: физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | В полной мере владеет: методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

7.3 Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения индикаторов достижения компетенции ИД-1ук-7, ИД-2ук-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 | | | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 100м (сек) | 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 |

| №п/п | Характеристика направленности тестов | Муж./Жен | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|------|--|----------|-----------------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|
| | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Прыжок в длину с места | 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 |

| №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 |

| №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 |

| №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
- +11050010

***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 институтов (факультетов) 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/>
- **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>
- **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>
- **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 беседах, 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 объёма 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 31.10.2025

11.2 Интернет-ресурсы свободного доступа

| Наименование ресурса сети «Интернет» | Электронный адрес ресурса |
|---|---|
| «Российское образование» - федеральный портал | http://www.edu.ru/index.php |
| Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" | http://window.edu.ru/ |
| Спортивные ресурсы в сети Интернет | http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php |
| Культура физическая и здоровье | http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/ |
| Советский спорт | www.sovsport.ru |
| Спорт в РТ - tatsport.com Спорт-экспресс | www.sport-express.ru |
| Агроакадемсеть- базы данных РАСХН. | http://www.vniikormov.ru/pub/0004/lekcii-poslevuzovskogo-obrazovaniia-po-spetcialnosti-06-01-06-lugovodstvo-lekarstvennye-i-efirno-maslichnye-kultury-01.php |

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 – 12штук 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. |
|----|------------------------|--|---|