


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сахалинский государственный университет»  
Кафедра безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель основной профессиональной  
образовательной программы

 Абрамова С.В.  
(подпись, расшифровка подписи)

« 15 » июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины

**Б1.О.ДВ.01 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре  
и спорту»**

**Б1.О.ДВ.01.04 Бадминтон**

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

**20.03.01 Техносферная безопасность**

(код и наименование направления подготовки)

**профиль: Безопасность жизнедеятельности в техносфере**

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

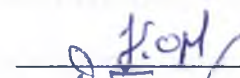


**заочная**

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Южно-Сахалинск, 2023

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность. Профиль: Безопасность жизнедеятельности в техносфере

Программу составили:  
старшие преподаватели

 / В.В. Корчигин  
 / Н.Н. Зайцев  
 / Д.С. Машичев

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта, Протокол № 9 от «26» мая 2023 г.

Заведующий кафедрой  
физической культуры и спорта  / О.Р. Кокорина

## **1. Цель и задачи дисциплины (модуля).**

**Целью дисциплины Б1.О.ДВ.01 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»** является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины.** «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культура;

- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.**

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является вариативной части в соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки бакалавров по направлению **20.03.01 Техносферная безопасность. Профиль: Безопасность технологических процессов и производств** является обязательной в объеме 166 академических часов для 1 курса.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является вариативной части в соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки бакалавров по направлению **20.03.01 Техносферная безопасность. Профиль: Безопасность технологических процессов и производств** является обязательной в объеме 162 академических часов для 2 курса.

Дисциплина формирует специальные знания и компетенции, необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Пререквизиты дисциплины: Физическая культура в детском саду, физическая культура в средней школе, лекционный курс «Физическая культура и спорт».

Постреквизиты дисциплины: Элективные дисциплины (модули) ФКиС на 1-2 семестре. Элективные дисциплины (модули) ФКиС на 3-4 семестре.

### 3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> значение физической культуры и спорта в развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке профессиональной деятельности; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p><b>Уметь:</b> рационально использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;</p> <p><b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>

### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### 4.1. Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет зачетных единиц 166 академических часов для 1 курса.

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов		
	1 семестр	2 семестр	всего

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
<b>Общая трудоемкость</b>	76	90	166
<b>Контактная работа:</b>	60	58	118
Лекции (Лек)	-	-	-
Практические занятия (ПР)	56	54	110
Лабораторные работы (Лаб)	-	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)	4	4	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, зачет с оценкой)	3а	3а	3а
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет зачетных единиц 162 академических часов для 2 курса.

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов		
	3 семестр	4 семестр	всего
<b>Общая трудоемкость</b>	72	90	162
<b>Контактная работа:</b>	58	42	100
Лекции (Лек)	-	-	-
Практические занятия (ПР)	54	38	92
Лабораторные работы (Лаб)	-	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)	4	4	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, зачет с оценкой)	3а	3а	3а
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>14</b>	<b>48</b>	<b>62</b>

#### 4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модуля)

##### Очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			контактная				
		семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятел ьная работа	

	<b>Раздел 1 – Подготовительные упражнения:</b> упражнения с воланом; индивидуальные упражнения с одним и двумя воланами; парные упражнения с одним и двумя воланами; подвижные игры: «Салки с воланом», «Закинь волан», «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол». Упражнения с воланом и ракеткой.	1-2	-	8	-		контрольные нормативы
	<b>Раздел 2 - Обучение технике:</b> подводящие и имитационные упражнения; приемы игры, упражнения на закрепление полученных навыков: хват ракетки; стойка, жонглирование; перемещения; удары (справа, слева, снизу, сверху) открытой и закрытой стороной ракетки; подача закрытой и открытой стороной ракетки. Нападающий удар «смеш».	1-2	-	86	-		контрольные нормативы
	<b>Раздел 3 – Обучение тактике:</b> «Обманных движений»; «Слабых мест соперника»; «Противохода»; «Смены ритма, направления и силы удара».  <b>Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)</b> (Проведение текущих консультаций и индивидуальная работа со студентами)	1-2	-	16	-		контрольные нормативы

<p>Раздел 3- методико-практический</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методика проведения самостоятельной разминки по баскетболу;</li> <li>- Корригирующая гимнастика для глаз;</li> <li>- Основы самомассажа;</li> <li>- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления;</li> <li>- Самоконтроль за функциональным состоянием организма;</li> <li>- Методика оценки физического развития и телосложения;</li> <li>- Методика составления и проведения самостоятельного занятия по баскетболу;</li> <li>- Организация судейства по баскетболу.</li> </ul> <p><b>4. Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР);</li> <li>- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);</li> <li>- выполнение расчетно-графического задания (ИТЗ);</li> <li>- написание реферата (Р);</li> <li>- написание эссе (Э);</li> <li>- самостоятельное изучение разделов (перечислить);</li> <li>- самоподготовка (проработка и повторение</li> </ul>						
---	--	--	--	--	--	--

	лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к лабораторным занятиям; - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к коллоквиумам; - подготовка к промежуточной аттестации и т.п.)						
	Зачет						контрольные нормативы
	итого:	<b>1-2</b>		110		<b>48</b>	

**Очная форма обучения**

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			контактная				
		семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятел ьная работа	
	<b>Раздел 1 – Подготовительные упражнения:</b> упражнения с воланом; индивидуальные упражнения с одним и двумя воланами; парные упражнения с одним и двумя воланами; подвижные игры: «Салки с воланом», «Закинь волан», «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол». Упражнения с воланом и ракеткой.	3-4	-	8	-		контрольные нормативы



	<p><b>Раздел 2 - Обучение технике:</b> подводящие и имитационные упражнения; приемы игры, упражнения на закрепление полученных навыков: хват ракетки; стойка, жонглирование; перемещения; удары (справа, слева, снизу, сверху) открытой и закрытой стороной ракетки; подача закрытой и открытой стороной ракетки. Нападающий удар «смеш».</p>	3-4	-	76	-		контрольные нормативы
	<p><b>Раздел 3 – Обучение тактике:</b> «Обманных движений»; «Слабых мест соперника»; «Противохода»; «Смены ритма, направления и силы удара».</p> <p><b>Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)</b> (Проведение текущих консультаций и индивидуальная работа со студентами) Раздел 3- методико-практический</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методика проведения самостоятельной разминки по баскетболу;</li> <li>- Корригирующая гимнастика для глаз;</li> <li>- Основы самомассажа;</li> <li>- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления;</li> <li>- Самоконтроль за функциональным состоянием организма;</li> </ul>	3-4	-	8	-		контрольные нормативы

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Методика оценки физического развития и телосложения;</li> <li>- Методика составления и проведения самостоятельного занятия по баскетболу;</li> <li>- Организация судейства по баскетболу.</li> </ul> <p><b>4. Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР);</li> <li>- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);</li> <li>- выполнение расчетно-графического задания (ИТЗ);</li> <li>- написание реферата (Р);</li> <li>- написание эссе (Э);</li> <li>- самостоятельное изучение разделов (перечислить);</li> <li>- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);</li> <li>- подготовка к лабораторным занятиям;</li> <li>- подготовка к практическим занятиям;</li> <li>- подготовка к коллоквиумам;</li> <li>- подготовка к промежуточной аттестации и т.п.)</li> </ul>							
итоги:	<b>3-4</b>		92		<b>62</b>		

#### 4.3. Содержание разделов дисциплины

##### Раздел 1:

**Правила игры. Подготовительные упражнения:** упражнения с воланом; индивидуальные упражнения с одним и двумя воланами; парные упражнения с одним и двумя воланами; подвижные игры: «Салки с воланом», «Закинь волан», «Очисти свой сад от камней», «БаскетВол». Упражнения с воланом и ракеткой.

##### Раздел 2:

**Обучение технике:** подводящие и имитационные упражнения; приемы игры, упражнения на закрепление полученных навыков: хват ракетки; стойка, жонглирование; перемещения; удары (справа, слева, снизу, сверху) открытой и закрытой стороной ракетки; подача закрытой и открытой стороной ракетки. Нападающий удар «смеш».

##### Раздел 3:

«Обманных движений»; «Слабых мест соперника»; «Противохода»; «Смены ритма, направления и силы удара».

**Совершенствование:** учебные игры и упражнения (одиночные и парные игры). Судейство соревнований.

#### 4.4. Темы и планы практических/лабораторных занятий

**Практическое занятие № 1.** Вводная лекция. Общие основы теории бадминтона.

**Практическое занятие № 2.** Методика начального обучения способом хватки ракетки. Правила игры.

**Практическое занятие № 3.** Методика начального обучения технике стоек и передвижений. Правила игры.

**Практическое занятие № 4.** Техника и методика обучения подачам (короткая).

**Практическое занятие № 5.** Техника и методика обучения подачам (плоская). **Контроль: бег 100 метров (девушки, юноши).**

**Практическое занятие № 6.** Техника и методика обучения подачам (высокодалекая). Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Практическое занятие № 7.** Обучение и методика преподавания ударов снизу открытой стороной ракетки. **Контроль: бег 400 метров (девушки, юноши).**

**Практическое занятие № 8.** Обучение тактики игры на сетке. **Контроль: бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши.**

**Практическое занятие № 9.** Обучение и методика преподавания ударов снизу закрытой стороной ракетки.

**Практическое занятие № 10.** Техника и методика обучения ударов

снизу слева и справа. Развитие общей выносливости, работоспособности, усталости, утомления.

**Практическое занятие № 11.** Техника и методика обучения ударов: укороченные удары.

**Практическое занятие № 12.** Обучения и методика преподавания ударов сверху открытой стороной ракетки.

**Практическое занятие № 13.** Обучения и методика преподавания ударов сверху закрытой стороной ракетки. **Контроль: прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.).**

**Практическое занятие № 14.** Техника и методика обучения ударам из передней зоны: подставка. Развитие обще выносливости.

**Практическое занятие № 15.** Техника и методика обучения ударам из передней зоны: откидка. Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Практическое занятие № 16.** Техника и методика обучения ударам из передней зоны: добивание.

**Практическое занятие № 17.** Прием практических умений и навыков. ППФП – суставная гимнастика, упражнения для мелкой мускулатуры рук и пальцев.

**Практическое занятие № 18.** Обучения и методика преподавания техники атакующих ударов. Развитие гибкости.

**Практическое занятие № 19.** Обучение и методика преподавания техники ударов у сетки.

**Практическое занятие № 20.** Методика обучения тактическим действиям в одиночных и парных играх. ППФП – упражнения для формирования правильной осанки.

**Практическое занятие № 21.** Хват ракетки, упражнения с ракеткой: восьмерки, махи.

**Практическое занятие № 22.** Основная стойка при подачи. Развитие скоростно-силовых качеств – сила мышц пресса (контроль-сгибание-разгибание туловища из положения сидя, ноги согнуты, фиксированы).

**Практическое занятие № 23.** Основная стойка при приеме. Развитие координационных способностей.

**Практическое занятие № 24.** Основная стойка при ударах. Развитие быстроты и ловкости.

**Практическое занятие № 25.** Подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Практическое занятие № 26.** Жонглирование на разной высоте с перемещением. Развитие скоростно – силовых качеств.

**Практическое занятие № 27.** Имитация техники ударов справа, слева. Развитие координации.

**Практическое занятие № 28.** Передвижения по площадке без ракетки,

с ракеткой. ППФП - развитие специальной выносливости.

**Практическое занятие № 29.** Перекидывание волана в парах. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

**Практическое занятие № 30.** Совершенствование техники держания ракетки, игровым стойкам. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

**Практическое занятие № 31** Совершенствование техники подачам. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

**Практическое занятие № 32.** Совершенствование техники ударов. Развитие специальных качеств волейболиста.

**Практическое занятие № 33.** Совершенствование техники ударов из передней зоны. Учебная игра.

**Практическое занятие № 34.** Совершенствование нижнего и верхнего приема мяча. Учебная игра.

**Практическое занятие № 35.** Прием практических умений и навыков. Передачи в парах.

**Практическое занятие № 36.** Совершенствование техники атакующих ударов. Развитие прыгучести.

**Практическое занятие № 37.** Совершенствование технико-тактических действий в одиночных играх. Развитие специальной выносливости. Учебная игра.

**Практическое занятие № 38.** Совершенствование технико-тактических действий в парных играх. Развитие скоростно – силовых качеств.

**Практическое занятие № 39.** Техника игры в нападении. Игровые навыки. Учебная игра.

**Практическое занятие № 40.** Техника игры в защите. Учебная игра. **Контроль:** тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

**Практическое занятие № 41.** Тактика игры в нападении. ППФП - развитие специальной выносливости. Учебная игра.

**Практическое занятие № 42.** Тактика игры в защите. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств. Учебная игра.

**Практическое занятие № 43.** Передачи в парах. Учебная игра. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

**Практическое занятие № 44.** Повторение и закрепление действий в защите. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

**Практическое занятие № 45.** Повторение и закрепление действий в нападении. Развитие координационных способностей.

**Практическое занятие № 46.** Развитие быстроты и ловкости.  
**Контроль:** прыжок в длину с места (см).

**Практическое занятие № 47.** Повторение правил игры. Развивать двигательные качества, координацию, силу.

**Практическое занятие № 48.** Перекидывание волана в парах.  
**Контроль:** поднимание туловища из положения лежа, на спине, ноги согнуты, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.).

**Практическое занятие № 49.** Жонглирование на разную высоту с перемещением. **Контроль:** Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).

**Практическое занятие № 50.** Эстафета с воланом. **Контроль:** Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.

**Практическое занятие № 51.** Контрольные игры. Развитие кондиционных и координационных способностей.

**Практическое занятие № 52.** Имитация техники ударов справа, слева. Развитие координации.

**Практическое занятие № 53.** Передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. ППФП - развитие специальной выносливости.

**Практическое занятие № 54.** Перекидывание волана в парах. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

**Практическое занятие № 55.** Передачи в парах. Учебная игра. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

## **5. Темы дисциплины (модуля) для самостоятельного изучения**

### **Тематика контрольных работ для студентов, освобожденных от практических занятий по элективным дисциплинам (модули) по физической культуре и спорту**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и средства физического воспитания при индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья студента.
2. Осанка человека. Сколиозы.
3. Плоскостопие и двигательный режим.
4. Корригирующая гимнастика при миопии.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
6. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
8. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему

человека.

9. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Оздоровительная физическая культура.
12. Закаливание организма.
13. Физическое воспитание в семье.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Самомассаж.
17. Общие основы теории и методики физического воспитания.
18. Физическая культура и спорт в современном обществе.
19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
21. Подвижные игры - основное средство физического воспитания.
22. Физическое качество - быстрота.
23. Физическое качество - ловкость.
24. Физическое качество - сила.
25. Физическое качество - выносливость.
26. Физическое качество - гибкость.
27. Вид спорта - сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
28. Олимпийское движение.
29. Организация и проведение туристических походов.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.

## 6. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	<b>Теоретический</b> - Краткая историческая справка - Площадка, оборудование, инвентарь. - Правила игры в баскетбол. - Организация и проведение соревнований. - Техника безопасности и правила поведения на занятиях по баскетболу.	Практические занятия	Информационно-коммуникационная технология
2.	<b>Практический</b> - Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	Здоровьесберегающая технология Игровая технология

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Специальная физическая подготовка.</li> <li>- Обучение технике игры в нападении.</li> <li>- Техника игры в защите.</li> <li>- Тактика игры в нападении.</li> <li>-Тактика игры в защите</li> </ul>		Соревновательная технология
3.	<b>Методико - практический</b> -Методика проведения самостоятельной разминки по баскетболу; -Корригирующая гимнастика для глаз; -Основы самомассажа; -Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления; -Самоконтроль за функциональным состоянием организма; - Методика оценки физического развития и телосложения; -Методика составления и проведения самостоятельного занятия по баскетболу; -Организация судейства по баскетболу.	Практическое занятие	Личностно -ориентированная технология
		Самостоятельная работа	Формирование знаний и методических умений студентов по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

**7. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Форма контроля (тесты)	Девушки	Баллы	Юноши
	1 курс		1 курс
1. Бег на дистанции 100 метров (сек)	16.6	5	13.6
	16.8	4	13.8
	17.0	3	14.0
	17.2	2	14.2
	17.4	1	14.4
2. Бег на дистанцию 400 метров (сек)	1.24	5	1.10
	1.26	4	1.12
	1.28	3	1.13
	1.30	2	1.14
	1.32	1	1.15
3. Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)	10.40	.5	13.20
	10.50	4	13.30



	11.00	3	13.40
	11.10	2	13.50
	11.20	1	14.00
4. Прыжок в длину с места (см).	185	5	240
	180	4	235
	175	3	230
	170	2	225
	165	1	220
5. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту)	150	5	150
	145	4	145
	140	3	140
	135	2	135
	130	1	130
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.	20	5	45
	18	4	40
	16	3	36
	14	2	32
	12	1	28
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту).	48	5	52
	44	4	50
	40	3	48
	38	2	46
	36	1	44
8. Подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).	60	5	60
	55	4	55
	50	3	50
	45	2	45
	40	1	40
9. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	14	5	11
	13	4	10
	12	3	9
	11	2	8
	10	1	7

## 8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
Посещение практических занятий	0	52	
Контрольные нормативы	0	50	
Контрольная работа	0	100	
Участие и судейство соревнований	0	10	
Промежуточная аттестация (указать форму)			
<b>Итого за семестр</b> (дисциплину) зачёт/зачёт с оценкой/экзамен			100 баллов

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.**

### **9.1. Основная литература**

1. Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол : учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91470.html>.
2. Замчевская, Е. С. Использование элементов баскетбола в круговой тренировке во время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе : учебное пособие / Е. С. Замчевская. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 65 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80418.html>.
3. [Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, специализации «Баскетбол» \(книга\)](#) 2007, Девяткин Ю.П., Гераськин А.А., Кириченко В.Ф., Цимбалюк В.А., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.

### **9.2. Дополнительная литература**

1. Ахметов А.М. теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» (Электронный ресурс): лекции / А.М.Ахметов. — Электрон.текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. — 213 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219>.
2. Жигарёва, О. Г. Повышение эффективности физической подготовки студентов : учебное пособие / О. Г. Жигарёва. — Москва : Прометей, 2018. — 94 с. — ISBN 978-5-907003-90-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94489.html>.
3. Ковалева, М. В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей : учебное пособие / М. В. Ковалева. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 197 с. — ISBN 978-5-361-00455-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80409.html>.
4. Решетников Н.В.; Кислицын Ю.Л.; Палтиевич Р.Л.; Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник. — М.: Академия, 2012. - 176 с.— ISBN 978–5-7695-8908-9 <http://knigovodstvo.ru/book/1284/>.
5. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под общей редакцией В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2009.
6. Шидловская Т.Н. Физическая культура: Самостоятельные занятия студентов по бегу и лыжной подготовке. Учебно-методическое пособие.—

### **9.3. Периодические издания**

1. Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>
2. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>
3. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
4. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>
5. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>
6. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>
7. Наука и спорт: современные тенденции - [https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy\\_zhurnal\\_nauka\\_i\\_sport\\_sovremennye\\_tendentsii/](https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/)
8. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
9. Physical therapy in sport - [www.physicaltherapyinsport.com/](http://www.physicaltherapyinsport.com/)

### **9.4. Программное обеспечение**

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935).
2. Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661).
3. Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351).
4. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351).
5. Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351).
6. Microsoft Internet Security & Acceleration Server Standard Edition 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549).
7. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880).
8. Microsoft Windows Server CAL 2008 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880).
9. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования 2019-05-13 по 2021-04-13.
10. ABBYY FineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD).
11. Microsoft Windows Pro 64bit OEM, (бессрочная), контракт № 6-ОАЭФ2014 от 05.08.2014.
12. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.
13. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования 2019-05-13 по 2021-04-13.
14. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.

## **9.5. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

1. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года;
2. Официальный Web-сайт СахГУ <http://sakhgu.ru/>; [sakhgu.ru](http://sakhgu.ru/)
3. Система независимого компьютерного тестирования в сфере образования  
<http://i-exam.ru/>
4. Сайт научной электронной библиотеки eLIBRARY <http://elibrary.ru>
5. Сайт университетской библиотеки ONLINE <http://www.biblioclub.ru/>
6. Сайт электронно-библиотечной системы  
IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
7. Сайт информационной справочной системы Polpred.com <http://polpred.com/>
8. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (-  
<http://www.consultant.ru/>)
9. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
10. 3. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа:  
<https://www.minsport.gov.ru/>
11. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
12. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>
13. Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>
14. Портал Электронная библиотека: диссертации -  
<http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
15. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
16. Портал Электронная библиотека диссертаций -  
<http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
17. Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа:  
<http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>
18. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. -  
Режим доступа: <http://www.inion.ru>

## **10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные практические занятия по баскетболу проводятся - в спортивном зале № 2 (ул. Пограничная, 68).

Баскетбольный зал (с площадкой 28x15м). Баскетбольные щиты с кольцами, стойки для обводки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, гантели, мячи баскетбольные.

***К рабочей программе прилагаются:***

**Приложение 1** - Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю) *(разрабатывается в виде отдельного документа);*

**Приложение 2** - Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

*(Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) могут быть представлены в виде изданных печатным и (или) электронным способом методических разработок со ссылкой на адрес электронного ресурса в виде рекомендаций обучающимся по изучению разделов и тем дисциплины (модуля) указанием глав, разделов, параграфов, задач, заданий, тестов и т.п. из рекомендованного списка литературы.)*

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

*(Изменения и дополнения в РПД вносятся ежегодно и оформляются в данной форме. Изменения вносятся заменой отдельных листов (старый лист при этом цветным маркером перечеркивается, а новый лист с изменением степлером прикалывается к рабочей программе (хранится на кафедре), в электронной форме РПД должна быть актуализированной всегда, т.е. с внесенными изменениями.*

*При наличии большого количества изменений и поправок, затрудняющих понимание, возникших в связи с изменением нормативной базы ВО и другим причинам, проводится полный пересмотр РПД (т.е. выпускается новая РПД), которая проходит все стадии проверки и утверждения).*

в рабочей программе (модуле) дисциплины \_\_\_\_\_  
(название дисциплины)

по направлению подготовки (специальности) \_\_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ учебный год

1. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

- 1.1. ....;
- 1.2. ....;
- ...
- 1.9. ....

2. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

- 2.1. ....;
- 2.2. ....;
- ...
- 2.9. ....

3. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

- 3.1. ....;
- 3.2. ....;
- ...
- 3.9. ....

Составитель  
дата

подпись

расшифровка подписи

Зав. кафедрой

подпись

расшифровка подписи