

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Сахалинский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ:

**Проректор по общим вопросам,
безопасности и развитию**



К.Б.Строкин

« 04 » ИЮН 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Б1.В.27 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Профиль: «Начальное образование и иностранный язык (японский и
английский языки)»**

Квалификация выпускника Бакалавр

Очная форма обучения

Южно-Сахалинск

2018 г.

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью дисциплины Б1.В.27 «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 культуры;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к вариативной части в соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки бакалавров по направлению **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), Профиль: Начальное образование и иностранный язык (японский и английский языки)** является обязательной в объеме **174** академических часов для 1 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 3-4 семестре.

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

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК-8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знать: 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; Уметь: рационально использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; Владеть: 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.

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет зачетных единиц 174 академических часов для 1 курса.

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
Общая трудоемкость	82	92	174
Контактная работа:	76	84	160
Лекции (Лек)	-	-	-
Практические занятия (ПР)	72	80	152
Лабораторные работы (Лаб)	-	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)	4	4	8

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, зачет с оценкой)	3а	3а	3а
Самостоятельная работа:	6	8	14

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
		семестр	контактная				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
	Раздел 1-теоретический - Краткая историческая справка - Площадка, оборудование, инвентарь. - Правила игры в баскетбол. - Организация и проведение соревнований. - Техника безопасности и правила поведения на занятиях по баскетболу.	1-2	-	10	-	14	контрольные нормативы
	Раздел 2-практический - Общая физическая подготовка. - Специальная	1-2	-	120	-		контрольные нормативы

	физическая подготовка. - Обучение технике игры в нападении. - Техника игры в защите. - Тактика игры в нападении. -Тактика игры в защите						
	Раздел 3- методико-практический - Методика проведения самостоятельной разминки по баскетболу; - Корректирующая 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.	1-2	-	22	-		контрольные нормативы
	Зачет		-		-		контрольные нормативы
	итого:			152			

4.3 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 - теоретический

Основные этапы развития баскетбола. Площадка, оборудование, инвентарь. Правила игры в баскетбол. Организация и проведение соревнований. Правила судейства соревнований. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по баскетболу. Новости баскетбола (сообщения, доклады).

Раздел 2 - практический

Общая физическая подготовка: развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости).

Специальная физическая подготовка: современные методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, прыгучести, ориентировки и др.

Обучение технике игры в нападении: Передвижение, повороты: (бег обычный и приставными шагами по прямой, зигзагообразный, по дугам, спиной вперёд и боком, с изменением направления, по зрительным и слуховым сигналам. Сочетание различных видов ходьбы, бега, прыжков и остановок. Прыжки на месте и в движении, с отталкиванием одной и двумя ногами, с поворотом на 90° и 180°, вверх, вперёд и в сторону; остановки; повороты). Ловля мяча (летящего на средней высоте, высоко, низко, после отскока от пола двумя и одной рукой). Передача мяча (двумя руками от груди, сверху; одной рукой от плеча, снизу, скрытые передачи (одной рукой за спиной, снизу назад, под рукой, над плечом). Броски в корзину: одной рукой от плеча (с места и в движении, в прыжке. Ведение – высокое и низкое, по прямой по дуге, по кругу, с изменением направления, скорости, высоты отскока, с переводом мяча перед собой и за спиной. Финты: без мяча, с мячом, имитация передачи мяча, имитация броска в корзину, имитация перехода на ведение (прохода).

Техника игры в защите: Стойка. Техника перемещений. Овладение мячом: выбивание, перехватывание мяча, вырывание, накрывание. Финты.

Тактика игры в нападении: Индивидуальные действия: выбор места и освобождение от опеки защитника, передача мяча, ведение, броски, финты. Групповые действия: заслоны, выполняемые игроками, действующими без мяча, действующими с мячом. Командные действия: быстрый отрыв, позиционное нападение (через центрального, произвольное).

Тактика игры в защите: Индивидуальные действия: против игрока без мяча, с мячом. Групповые действия: переключение, проскальзывание, подстраховка. Командные действия: зонная защита, рассредоточенная защита, прессинг.

Раздел 3 – методико-практический

- Методика проведения самостоятельной разминки по баскетболу;
- Корректирующая 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.

4.4 Темы и планы практических/лабораторных занятий

Практическое занятие № 1. Инструктаж по технике безопасности. Стойки, передвижения, остановки, ведение, передача от груди двумя руками. Развитие кондиционных и координационных качеств.

Практическое занятие № 2. Способы передвижения, остановок, поворотов, броски с близкого расстояния. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие № 3. Овладение мячом. Передача и ловля мяча летящего на разной высоте. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие № 4. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении. Развивать двигательные качества, координацию, силу.

Практическое занятие № 5. Правила игры. Ведение мяча. Двойной шаг. Развитие быстроты и координационных способностей.

Практическое занятие № 6. Техника броска одной рукой от головы в прыжке. Развитие специальных качеств баскетболиста.

Практическое занятие № 7. Техника броска одной рукой в движении после выполнения двух шагов. Штрафной бросок.

Практическое занятие № 8. Индивидуальные действия (выбор места, освобождение от опеки, передача мяча, ведение). Броски со средней линии. Развитие кондиционных и координационных способностей.

Практическое занятие № 9. Контроль: Бег на дистанции 100 метров (сек).

Практическое занятие № 10. Подбор мяча под кольцом. Быстрый отрыв. Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 11. Игровые приемы нападения (передвижение, остановки, повороты, ловля мяча). Развитие кондиционных и координационных способностей. ППФП – суставная гимнастика.

Практическое занятие № 12. Игровые приемы защиты (перемещения, перехватывание мяча, вырывание, выбивание, накрывание). Развитие кондиционных и координационных качеств.

Практическое занятие № 13. Тактика игры в нападении (заслон, «тройка»). Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 14. Игровые действия в нападении. Броски по выбору. Развитие специальных качеств баскетболиста.

Практическое занятие № 15. Тактика игры в защите (переключения, проскальзывание, подстраховка борьбы за мяч). Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 16. Контроль: Бег на дистанцию 400 метров (сек).

Практическое занятие № 17. Игровые навыки. Учебные игры. Развитие специальных качеств баскетболиста. Контроль: Прыжок в длину с места (см).

Практическое занятие № 18. Игровые навыки. Учебные игры. Развитие специальных качеств баскетболиста.

Практическое занятие № 19. Совершенствование броска одной рукой в движении после выполнения двух шагов. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

Практическое занятие № 20. Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.

Практическое занятие № 21. Совершенствование ведений, передач, бросков мяча. Групповое взаимодействие игроков. Контроль: Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.

Практическое занятие № 22. Совершенствовать игру в баскетбол с отработкой всех навыков и приемов, изученных ранее. Воспитать двигательные качества, координацию, силу.

Практическое занятие № 23. Совершенствование тактики игры в баскетбол в нападении и защите. Развитие двигательных качеств координации, быстроты, выносливости. Учебная игра.

Практическое занятие № 24. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.

Практическое занятие № 25. Совершенствование приемов передач, ведения и бросков. Броски с ближней дистанции. Учебная игра.

Практическое занятие № 26. Игровые действия в нападении. Совершенствование штрафного броска. Развитие ловкости, координации.

Практическое занятие № 27. Игровые навыки. Контрольная игра. Контроль: Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту).

Практическое занятие № 28. Совершенствование стоек передвижений, остановок, передач от груди двумя руками. Развитие кондиционных и координационных качеств.

Практическое занятие № 29. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках.

Практическое занятие № 30. Совершенствование броска мяча после ведения два шага. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.

Практическое занятие № 31. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.

Практическое занятие № 32. Овладение мячом. Передача и ловля мяча летящего на разной высоте. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие № 33. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении.

Практическое занятие № 33. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении. Развивать двигательные качества, координацию, силу.

Практическое занятие № 33. Совершенствование ведения с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Контроль: бег на лыжах: 3 км – девушки, 5 км – юноши (стиль по выбору).

Практическое занятие № 34. Правила игры. Ведение мяча. Двойной шаг. Развитие быстроты и координационных способностей.

Практическое занятие № 35. Совершенствование тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.

Практическое занятие № 36. Техника броска одной рукой от головы в прыжке. Развитие специальных качеств баскетболиста.

Практическое занятие № 37. Совершенствование нападения быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».

Практическое занятие № 38. Техника броска одной рукой в движении после выполнения двух шагов. Штрафной бросок.

Практическое занятие № 39. Совершенствование броска одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.

Практическое занятие № 40. Совершенствование ведений, передач, бросков мяча. Групповое взаимодействие игроков.

Практическое занятие № 41. Совершенствовать игру в баскетбол, с отработкой всех навыков и приемов, изученных ранее. Воспитать двигательные качества, координацию, силу.

Практическое занятие № 42. Совершенствование тактики игры в баскетбол в нападении и защите. Развитие двигательных качеств координации, быстроты, выносливости. Учебная игра.

Практическое занятие № 43. Индивидуальные действия (выбор места, освобождение от опеки, передача мяча, ведение). Броски со средней линии. Развитие кондиционных и координационных способностей.

Практическое занятие № 44. Совершенствование индивидуальных действий (выбор места, освобождение от опеки).

Практическое занятие № 45. Подбор мяча под кольцом. Быстрый отрыв. Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 46. Игровые приемы нападения (передвижение, остановки, повороты, ловля мяча). Развитие кондиционных и координационных способностей. ППФП – суставная гимнастика.

Практическое занятие № 47. Совершенствование защитных действий 1х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.

Практическое занятие № 48. Игровые приемы защиты (перемещения, перехватывание мяча, вырывание, выбивание, накрывание). Развитие кондиционных и координационных качеств.

Практическое занятие № 49. Тактика игры в нападении (заслон, «тройка»). Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие № 50. Совершенствование сочетания приемов: ведение-передача-бросок в движении с остановкой. Обманные движения.

Практическое занятие № 51. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.

Практическое занятие № 52. Совершенствование приемов передач, ведения и бросков. Броски с ближней дистанции. Учебная игра.

Практическое занятие № 53. Игровые действия в нападении. Совершенствование штрафного броска. Развитие ловкости, координации. Совершенствование игровых навыков. Контрольная игра.

Практическое занятие № 54. Игровые действия в нападении. Броски по выбору. Развитие специальных качеств баскетболиста.

Практическое занятие № 55. Тактика игры в защите (переключения, проскальзывание, подстраховка борьбы за мяч). Развитие специальной выносливости. Контроль: прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту).

Практическое занятие № 56. Игровые навыки. Учебные игры. Развитие специальных качеств баскетболиста.

Практическое занятие № 57. Игровые навыки. Учебные игры. Развитие специальных качеств баскетболиста.

Практическое занятие № 58. Совершенствование броска одной рукой в движении после выполнения двух шагов. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

Практическое занятие № 59. Совершенствование сочетания приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.

Практическое занятие № 60. Совершенствование броска одной рукой от головы в прыжке. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. Контроль: подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).

Практическое занятие № 61. Совершенствование сочетания приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок.

Практическое занятие № 62. Совершенствование ведений, передач, бросков мяча. Групповое взаимодействие игроков.

Практическое занятие № 63. Совершенствовать игру в баскетбол, с отработкой всех навыков и приемов, изученных ранее. Воспитать двигательные качества, координацию, силу.

Практическое занятие № 64. Совершенствование стоек игроков. Перемещения в стойках боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Контроль: тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Практическое занятие № 65. Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, в тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Практическое занятие № 66. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением.

Практическое занятие № 67. Совершенствование защитных действий (1х1), (1х2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка.

Практическое занятие № 68. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, в тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки.

Практическое занятие № 69. Совершенствование тактики игры в баскетбол в нападении и защите. Развитие двигательных качеств координации, быстроты, выносливости. Учебная игра.

Практическое занятие № 70. Совершенствование сочетания приемов: ведение-передача-бросок в движении с остановкой. Обманные движения.

Практическое занятие № 71. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.

Практическое занятие № 72. Совершенствование приемов передач, ведения и бросков. Броски с ближней дистанции. Учебная игра.

Практическое занятие № 73. Игровые действия в нападении. Совершенствование штрафного броска. Развитие ловкости, координации.

Практическое занятие № 74. Совершенствование игровых навыков. Контрольная игра.

Практическое занятие № 75. Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях. Учебная игра.

Практическое занятие № 76. Совершенствование стоек игроков. Перемещения в стойках боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Контроль: тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

5 Темы дисциплины (модуля) для самостоятельного изучения

Тематика контрольных работ для студентов, освобожденных от практических занятий по элективным дисциплинам (модулям) 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.	Теоретический - Краткая историческая справка - Площадка, оборудование, инвентарь. - Правила игры в баскетбол. - Организация и проведение соревнований. - Техника безопасности и правила поведения на занятиях по баскетболу.	Практическое занятие	Информационно - коммуникационная технология
2.	Практический - Общая физическая подготовка. - Специальная физическая подготовка. - Обучение технике игры в нападении. - Техника игры в защите. - Тактика игры в нападении. -Тактика игры в защите	Практическое занятие	Здоровьесберегающая технология
			Игровая технология
			Соревновательная технология
3.	Методико - практический -Методика проведения самостоятельной разминки по баскетболу; -Корректирующая	Практическое занятие	Личностно -ориентированная технология

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.	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 18 16 14 12	5 4 3 2 1	11 10 9 8 7
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту).	48 44 40 38 36	5 4 3 2 1	52 50 48 46 44
8. Подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).	60 55 50 45 40	5 4 3 2 1	60 55 50 45 40
9. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	14 13 12 11 10	5 4 3 2 1	11 10 9 8 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)			
Итого за семестр (дисциплину) зачёт/зачёт с оценкой/экзамен			100 баллов

9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Издание второе. Допущено УМО по направления педагогического образования для

студентов вузов. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2012.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. -11-е изд., стер. – М.:Академия, 2013.- 479 с.-(Бакалавриат).

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. 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/>

3. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

4. Шидловская Т.Н. Физическая культура: Самостоятельные занятия студентов по бегу и лыжной подготовке. Учебно-методическое пособие.– Южно-Сахалинск: СахГУ, 2010.– 68с.

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-teoricheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/

8. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>

9. Physical therapy in sport - 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 Proffesional 8 Russian Upgrade Academic OPEN

- (бессрочная), (лицензия 61031351),
6. Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 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 с 2019-05-13 по 2021-04-13
 10. ABBYY FineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),
 11. Microsoft Windows Pro 64bit DOEM, (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 с 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
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 Sports 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.

Приложение 1 - Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю).

Оценка качества учебной работы – объективность знаний, умений и навыков (ЗУН) студентов в каждом семестре оценивается: «отлично» - 85–100 баллов; «хорошо» - 70-84 балла; «удовлетворительно» - 52–69 баллов; «неудовлетворительно» – 0–51 балл.

Условиями накопления баллов и критериями оценки является:

- регулярность посещения занятий;
- выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке (разработанных кафедрой физического воспитания для студентов специальной медицинской группы - доступные виды);
- выполнение индивидуального комплекса УГГ (утренней гигиенической гимнастики); - выполнение упражнений оздоровительной физической культуры по выбору;
- занятие в секциях;
- участие в соревнованиях всех уровней и спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- судейство соревнований.

Студенты, освобожденные от практических занятий, на весь период обучения или семестр, или пропустившие по уважительной причине (болезни) более 50% занятий - вместо практических занятий, должны представить контрольную работу для аттестации в текущем семестре. В первом семестре студенты пишут контрольную работу, связанную с особенностями использования средств лечебной физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

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

Методические рекомендации к практическим занятиям При подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо подготовиться к занятиям в спортивном зале. Занятия проходят в зале по спортивным играм.

Студент обязан явиться на занятие в соответствующей форме: спортивный костюм, спортивная обувь с нескользящей подошвой. Спортивный инвентарь студенту выдает преподаватель. Важно соблюдать правила техники безопасности: передвигаться по спортивному залу только по команде преподавателя. На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: активное выполнение двигательных задач, устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в состязаниях, работа в группах. Особое место на практических занятиях занимает выполнение контрольных нормативов. Чтобы их выполнить необходимо не пропускать практические занятия и выполнять домашние задания самостоятельно. Участие в спортивных соревнованиях позволит студенту получить дополнительные баллы.