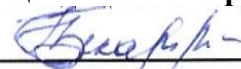


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.М.КОКОВА»**

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

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



**« 27 » мая 2025**

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

Направление подготовки - **38.03.01 Экономика**

Направленность (профиль)– **Экономика, бухгалтерский учет и финансы в АПК**

Квалификация выпускника – **бакалавр**

Курс обучения **1-3**

Семестр **1-5**

Форма обучения - **очная**

**НАЛЬЧИК 2025**

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту - баскетбол составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 г. N 954 (далее – ФГОС ВО) и рабочего учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению.

Составитель рабочей программы:

к.п.н., доцент  Э.Б.Яхутлова

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания.

протокол от «22» мая 2025 г. № 10

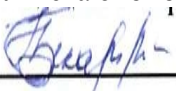
Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент  Э.Б.Яхутлова

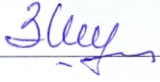
Одобрено методической комиссией факультета экономики и управления

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 компет енций | Наименование компетенции                                                                                                                    | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                              | Результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7             | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 <small>ук-7</small><br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни              | <b>Знать:</b> основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.<br><b>Уметь:</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.<br><b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.                                                                                                |
|                  |                                                                                                                                             | ИД-2 <small>ук-7</small><br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | <b>Знать:</b> основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.<br><b>Уметь:</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.<br><b>Владеть:</b> 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 38.03.01. Экономика, направленность (профиль) Экономика, бухгалтерский учет и финансы в АПК

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

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

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

| Наименование разделов и тем дисциплины |                                                                                     | Аудиторные занятия |                      | Самост. работа      |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------|
|                                        |                                                                                     | Лекции             | Практические занятия | Сам.из уч. отд. тем |
| 1.                                     | Методика обучения избранного вида спорта - баскетбол и систем физических упражнений | 0                  | 12                   | 10                  |
| 2.                                     | Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе                              | 0                  | 46                   | 14                  |
| 3.                                     | Техническая подготовка в баскетболе                                                 | 0                  | 56                   | 16                  |
| 4.                                     | Тактическая подготовка в баскетболе                                                 | 0                  | 28                   | 14                  |
| 5.                                     | Специальная и волевая психическая подготовка                                        | 0                  | 6                    | 6                   |
| 6.                                     | Спортивная подготовка в баскетболе                                                  | 0                  | 60                   | 16                  |
| 7.                                     | Профессионально-прикладная физическая подготовка                                    | 0                  | 26                   | 12                  |
| <b>Итого по дисциплине:</b>            |                                                                                     | 0                  | 234                  | 88                  |

## 4.2.Содержание разделов дисциплины

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

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

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

|                         |                                                                                                                                                                       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                         | психическая подготовка.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка.                                                                                          |            | Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |
|                         |                                                                                                                                                                       | Занятие 15 | Ознакомление с методикой самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Обучение технике ведения мяча (дриблинг). Развитие силы верхнего плечевого пояса: упражнения на тренажёрах. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                             | 2         |
|                         |                                                                                                                                                                       | Занятие 16 | Ознакомление с методикой проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Развитие ловкости. Обучение технико-тактическим действиям индивидуальной защиты: учебная игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                                     | 2         |
|                         |                                                                                                                                                                       | Занятие 17 | Обучение технике броска мяча в кольцо - одной и двумя руками от груди, сверху, снизу, сверху – вниз. Обучение технике ведения мяча (дриблинг) Развитие быстроты. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                      | 2         |
|                         |                                                                                                                                                                       | Занятие 18 | Обучение технике броска мяча в кольцо без вращения, с вращением. Развитие силы. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |
| <b>Итого 1 семестр:</b> |                                                                                                                                                                       | <b>18</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>36</b> |
| 1,2,3.                  | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе.                                | Занятие 19 | Обучение технике броска мяча в кольцо без отскока от щита. Развитие ловкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         |
|                         |                                                                                                                                                                       | Занятие 20 | Обучение технике броска мяча в кольцо с последующим отскоком от щита. Совершенствование техники поворотов и остановок, держания мяча, техники стойки - с выставленной вперед 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 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, 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                                                                                                                                                                              | 2         |

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

|                                                |                                                                                                                                        |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                | баскетболе.                                                                                                                            |               | тренировочная игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                                                                                        |           |
|                                                |                                                                                                                                        | Занятие<br>35 | Ознакомление с видами соревнований и закрепление знаний по правилам соревнований. Совершенствование основных технических приемов игры. Развитие быстроты: челночный бег - 3х10 м. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.               | 2         |
|                                                |                                                                                                                                        | Занятие<br>36 | Совершенствование основных технических приемов игры. Развитие общей выносливости. Совершенствование технико - тактических действий командного нападения - учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.                                                                                       | 2         |
| <b>Итого 2 семестр:</b>                        |                                                                                                                                        | <b>18</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>36</b> |
| <b>4.2.2. Практические занятия (3 семестр)</b> |                                                                                                                                        |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |
| 1,2,3.                                         | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе. | Занятие<br>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<br>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<br>39 | Ознакомление с тактикой игры с учетом особенностей отдельных соревнований (характер судейства, поведение болельщиков, состояние мест соревнований, возможности своих противников). Развитие силы. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.                      | 2         |
| 1,2,3.                                         | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе. | Занятие<br>40 | Формирование индивидуального стиля и технической манеры дополнительных движений и действий. Развитие специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.                                                                                         | 2         |
|                                                |                                                                                                                                        | Занятие<br>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<br>42 | Совершенствование техники держание мяча: системно усложненные двигательные задания. Развитие быстроты: бег на короткие дистанции (100 м.). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.                                                                             | 2         |
| 2,3,4.                                         | Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе.                                           | Занятие<br>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<br>44 | Совершенствование техники броска в кольцо: системно усложненные двигательные задания. Развитие общей                                                                                                                                                                                              | 2         |

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

|                                        |                                                                                                                                          |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                        | физическая и специальная подготовка в баскетболе,<br>Техническая подготовка в баскетболе,<br>Спортивная подготовка в баскетболе.         | 55         | руками снизу и сверху, после поворотов и остановок. Развитие быстроты: челночный бег 3х10 м. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.                                                                                                                |    |
|                                        |                                                                                                                                          | Занятие 56 | Совершенствование технико-тактических приёмов спортивной игры - баскетбол. Комплексы упражнений для формирования двухкомпонентных связей между навыками техники игры и физическими качествами.                                                                                         | 2  |
|                                        |                                                                                                                                          | Занятие 57 | Совершенствование техники броска в кольцо с одного шага Формирование координационных способностей. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.                                                                                                          | 2  |
|                                        |                                                                                                                                          | Занятие 58 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча: системно усложненные двигательные задания. Формирование координационных способностей. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.                                                                      | 2  |
| 1,2,6.                                 | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе,<br>Спортивная подготовка в баскетболе. | Занятие 59 | Ознакомление с правилами судейства игры в баскетболе. Развитие статической гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.                                                                                                                        | 2  |
|                                        |                                                                                                                                          | Занятие 60 | Совершенствование техники ведения мяча. ОФП, СФП развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.                                                                                                               | 2  |
|                                        |                                                                                                                                          | Занятие 61 | Совершенствование техники броска мяча с места, в движении. ОФП, СФП развитие специальной гибкости – упражнения с большой амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих спортивной игре – баскетбол. Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра. | 2  |
|                                        |                                                                                                                                          | Занятие 62 | Совершенствование техники передачи мяча одной рукой снизу. Развитие силы: подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.               | 2  |
|                                        |                                                                                                                                          | Занятие 63 | Совершенствование техники ведения и передачи мяча одной рукой снизу. Развитие силы: подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.     | 2  |
| Итого 3 семестр:                       |                                                                                                                                          | 27         |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 54 |
| 4.2.3. Практические занятия (4семестр) |                                                                                                                                          |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |
| 2,3,6.                                 | Общая физическая и специальная подготовка,<br>Техническая подготовка в баскетболе,<br>Спортивная подготовка в баскетболе.                | Занятие 64 | Комплексы упражнений для формирования многокомпонентных связей технико-тактической, физической и психофизической подготовки. Совершенствование технико-тактических действий в баскетболе: целостная игра.                                                                              | 2  |
|                                        |                                                                                                                                          | Занятие 65 | Совершенствование техники передачи мяча отскоком от площадки. Развитие силы: подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.            | 2  |
| 3,6.                                   | Техническая                                                                                                                              | Занятие    | Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг).                                                                                                                                                                                                                                     | 2  |

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

|        |                                                                                              |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|        |                                                                                              |            | учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| 6,7.   | Спортивная подготовка в баскетболе. Профессионально-прикладная физическая подготовка.        | Занятие 80 | Совершенствование техники броска мяча в кольцо, одной рукой в прыжке. Развитие гибкости и силы: пронос ног за голову с касанием пола (девушки), удержание прямых ног на перекладине под углом 90 градусов (юноши). Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.                                                                                          | 2 |
|        |                                                                                              | Занятие 81 | Совершенствование техники броска мяча «крюком» и одной рукой в прыжке: идеомоторная тренировка (точность мысленного образа, связь с мышцами, словестное описание выполняемых упражнений, представление нового навыка, правильное положение тела). Развитие мышц брюшного пресса – упражнения на тренажёрах. Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра. | 2 |
|        |                                                                                              | Занятие 82 | Совершенствование техники броска мяча «крюком» и одной рукой в прыжке. Развитие мышц брюшного пресса, силы рук – упражнения на тренажёрах. Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                  | 2 |
|        |                                                                                              | Занятие 83 | Совершенствование техники штрафного броска. Развитие гибкости и силы: пронос ног за голову с касанием пола (девушки), удержание прямых ног на перекладине под углом 90 градусов (юноши). Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.                                                                                                                    | 2 |
| 2,6.   | Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в баскетболе.  | Занятие 84 | Совершенствование техники броска мяча одной рукой с места. Развитие специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий игры.                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |
|        |                                                                                              | Занятие 85 | Совершенствование техники броска мяча одной рукой в прыжке. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести). Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                | 2 |
|        |                                                                                              | Занятие 86 | Совершенствование техники броска мяча одной рукой в прыжке. Комплексы упражнений для формирования многокомпонентных связей технико-тактической, физической и психофизической подготовки: учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                     | 2 |
|        |                                                                                              | Занятие 87 | Совершенствование техники штрафного броска и броска мяча одной рукой в прыжке. Развитие силы и гибкости: пронос ног за голову с касанием пола (девушки), удержание прямых ног на перекладине под углом 90 градусов (юноши). Совершенствование технико-тактических действий – учебно-тренировочная игра.                                                                                 | 2 |
| 1,2,3. | Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в 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         |
| <b>Итого 4 семестр:</b>                       |                                                                                                                                            | <b>27</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>54</b> |
| <b>4.2.4. Практические занятия (5семестр)</b> |                                                                                                                                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |
| 2,3.5.                                        | Общая физическая и специальная подготовка в баскетболе, Техническая подготовка в баскетболе, Специальная и волевая психическая подготовка. | Занятие 91  | Совершенствование основных технических приемов игры. Развитие силовых качеств: упражнения на тренажёрах. Инструкторская и судейская практика.                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |
|                                               |                                                                                                                                            | Занятие 92  | Совершенствование основных технических приемов игры. Развитие пассивной гибкости: упражнения на тренажёрах. Инструкторская и судейская практика                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |
|                                               |                                                                                                                                            | Занятие 93  | Совершенствование техники блокирования мяча при броске в кольцо. Развитие силы: жим штанги, лежа: юношши-32 кг, девушки-15кг. Совершенствование технико-тактических действий – контрольная игра.                                                                                                                                                                                                                | 2         |
|                                               |                                                                                                                                            | Занятие 94  | Совершенствование техники блокирования мяча при броске. Развитие силы: жим штанги, лежа (юношши-32 кг, девушки-15кг). Совершенствование технико-тактических действий: учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                                | 2         |
|                                               |                                                                                                                                            | Занятие 95  | Совершенствование техники «двойного шага» и броска мяча в кольцо: идеомоторная тренировка (точность мысленного образа, связь с мышцами, словесное 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, Профессионально-прикладная физическая подготовка.                                                     | 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: учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                                           | 2         |

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

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

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

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

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

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

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

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

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |                |                                                                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|----------------------------------------------------------------|
| 1. | <p><b>Тема: Методика обучения избранного вида спорта</b></p> <p>1. Организационно-правовые основы избранного вида спорта, история развития, основные понятия и термины. 2. Методика перспективного, годичного, 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 видом спорта гигиенической или тренировочной направленности. 12. Методика регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. 13. Методика этапного, текущего и оперативного контроля учебно-тренировочных занятий. 14. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. 15. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p> | 10 | [1]<br>[2] [6] | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта |
| 2. | <p><b>Тема: Общая физическая и специальная подготовка</b></p> <p>1. Средства и методы физического воспитания. 2. Основы обучения движениям. 3. Этапы обучения движениям. 4. Воспитание физических качеств. 5. Общая физическая подготовка. 6. Специальная физическая подготовка. 7. Интенсивность физических нагрузок. 9. Общая и моторная плотность занятия.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14 | [1]<br>[2]     | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта |
| 3. | <p><b>Тема: Техническая подготовка</b></p> <p>1. Техника нападения</p> <p>1.1 <i>Разновидности передвижений в нападении</i> – ходьба, равномерный бег, бег рывком с изменением направления и скорости, прыжки толчком одной и двумя ногами без поворота с поворотом, с разбега и на месте, остановки двумя шагами и прыжком, повороты вперед, назад в движении и на месте. 1.2 <i>Техника владения мячом в нападении</i>. Ловля мяча - одной и двумя руками на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, котящегося мяча, с 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,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      | 16 | [1]<br>[2]     | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта |

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

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

**дисциплине**

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

| № модуля     | Структурированные модули                                                                       | Коды формируемых компетенций | Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины                                                                                                       |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| В 3 семестре |                                                                                                |                              |                                                                                                                                                                     |
| 1.           | Раздел 1. Методика обучения избранного вида спорта - баскетбол и систем физических упражнений. | УК-7;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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 избранного вида спорта - баскетбол и систем физических упражнений. | УК-7;<br>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;<br>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.     | <b>УК-7;<br/>ИД-1; ИД-2.</b> | 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 компетенций по дисциплине.

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

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

Рабочей программой дисциплины «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту - баскетбол» предусмотрено участие дисциплины в формировании следующей компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. В процессе освоения образовательной программы по 38.03.01. Экономика компетенция УК-7 формируется при изучении дисциплин, прохождения практики и ГИА.

#### **Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

| <b>Код компетенции</b> | <b>Дисциплины, практики, ГИА, через которые формируется компетенция (компоненты)</b> | <b>Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы</b> |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7                   | Б1.О.20 Физическая культура и спорт                                                  | 2                                                                                   |
|                        | <b>Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту</b>                | 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, ГИА.*

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

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

**Промежуточная аттестация** - зачет.

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

#### **Индикаторы достижения компетенции\***

| Код и наименование индикатора достижения 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                                                                                                                                                                                                   |
| ИД-1 УК-7 (пятый этап)<br>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. | <b>Не знает:</b> основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | <b>Частично знаком</b> основами здорового образа жизни, факторами формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | Достаточно владеет <b>знаниями об</b> основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | <b>В полной мере</b> владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту |
|                                                                                                                                                                                                    | <b>Уметь:</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.                                        | <b>не обладает умениями</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.                                    | Частично обладает <b>умениями</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.                                        | <b>Умеет фрагментарно</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.                                                             | <b>Умеет</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                    | <b>Владеть навыками:</b> практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.                                                         | <b>Не владеет - навыками</b> практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.                                                               | <b>Не в полной мере владеет</b> навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.                                                             | <b>Способен обеспечить на достаточном уровне</b> практические умения сохранять и укреплять индивидуальное здоровье.                                                                                     | <b>Владеет на высоком уровне</b> практическими умениями, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.                                                                                                |
| ИД-2 УК-7- (пятый этап)<br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации                            | 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 <b>высоком уровне</b> основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.                | 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                                                                                                                                                                                         |
| конкретной профессиональной деятельности                             |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                | 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         |                |                |                |                |
| 1.   | Бег 100м (сек)                                     |          | 5               | 4              | 3              | 2              | 1              | 5              | 4              | 3              | 2              | 1              |
|      |                                                    | М        | 13,2            | 13,8           | 14,            | 14,3           | 14,6           | 13,2           | 13,8           | 14,            | 14,3           | 14,6           |
|      |                                                    | Ж        | 15,7            | 16,0           | 17,0           | 17,9           | 18,7           | 15,8           | 16,0           | 16,5           | 17,0           | 18,0           |
| 2.   | Штрафной бросок из десяти (кол-во попаданий)       | М        | 7               | 6              | 5              | 4              | 3              | 7              | 6              | 5              | 4              | 3              |
|      |                                                    | Ж        | 6               | 5              | 4              | 3              | 2              | 6              | 5              | 4              | 3              | 2              |
| 3.   | Бег 2000 м (мин/сек) вес до 70 кг, вес более 70 кг | Ж        | 10.15<br>10.25  | 10.50<br>11,05 | 11,15<br>11,25 | 11,50<br>12,05 | 12,10<br>12.25 | 10.15<br>10.25 | 10.50<br>11,05 | 11,15<br>11,25 | 11,50<br>12,05 | 12,10<br>12.25 |
|      | Бег 3000 м (мин/сек) вес до 85 кг, вес более 85 кг | М        | 12,00<br>12,10  | 12,35<br>13,45 | 13,10<br>13,20 | 13,50<br>14,00 | 14,00<br>14.10 | 12,00<br>12,10 | 12,35<br>13,45 | 13,10<br>13,20 | 13,50<br>14,00 | 14,00<br>14.10 |

**3,5 – семестр**

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

### 3,5 – семестр

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

### 4 – семестр

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

**4 – семестр**

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

**4 – семестр**

| №п/п | Характеристика направленности тестов                    | Муж. /Жен | Оценка в баллах |                |                |                |                |                |                |                |                |                |
|------|---------------------------------------------------------|-----------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|      |                                                         |           | 2 курс          |                |                |                |                | 3 курс         |                |                |                |                |
| 1.   |                                                         |           | 5               | 4              | 3              | 2              | 1              | 5              | 4              | 3              | 2              | 1              |
|      | Отжимание от пола (кол-во)                              | М         | 40              | 35             | 30             | 25             | 20             | 40             | 35             | 30             | 25             | 20             |
|      | Отжимание от г/скамейки (кол-во)                        | Ж         | 20              | 18             | 16             | 14             | 12             | 20             | 18             | 16             | 14             | 12             |
| 2.   | Штрафной бросок из десяти (кол-во попаданий)            | М         | 7               | 6              | 5              | 4              | 3              | 7              | 6              | 5              | 4              | 3              |
|      |                                                         | Ж         | 6               | 5              | 4              | 3              | 2              | 6              | 5              | 4              | 3              | 2              |
| 3.   | Бег 2000 м (мин/сек) вес до 70 кг, вес более 70 кг      | Ж         | 10.15<br>10.25  | 10.50<br>11,05 | 11,15<br>11,25 | 11,50<br>12,05 | 12,10<br>12.25 | 10.15<br>10.25 | 10.50<br>11,05 | 11,15<br>11,25 | 11,50<br>12,05 | 12,10<br>12.25 |
|      | Бег 3000 м (мин/сек) вес до 85 кг, вес более 85 кг – 5б | М         | 12,00<br>12,10  | 12,35<br>13,45 | 13,10<br>13,20 | 13,50<br>14,00 | 14,00<br>14.10 | 12,00<br>12,10 | 12,35<br>13,45 | 13,10<br>13,20 | 13,50<br>14,00 | 14,00<br>14.10 |

### 7.3.2 Тесты для текущего контроля знаний обучающихся

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

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

\*Назовите размеры баскетбольной площадки:

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

\*Высота баскетбольного кольца равна:

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

\*Сколько длится баскетбольный матч:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. одно
2. два

3. три
4. четыре

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

1. один
2. два
3. пять
4. десять

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

1. такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков
2. виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
3. такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
4. виды двигательных действий, направленных на изменения форм разьяснение, доказательство телосложения и развитие физических качеств

\*Размеры баскетбольного щита:

1. 1м x 2м
2. 1м 20см x 1м 80см
3. 1м x 1м 50см
4. 1м 27см x 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<br>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<br>12       | 12<br>10 | 9<br>7 | 7<br>4 | 5<br>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<br>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<br>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<br>12       | 12<br>10 | 9<br>7 | 7<br>4 | 5<br>2 |         |       |       |       |       |
|      | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) |                |          |        |        |        | 60      | 50    | 40    | 30    | 20    |
| 3    | Бег-2000м. (м/с)                                                                                                 |                |          |        |        |        | 10,15   | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |

|  |                  |       |       |       |       |       |  |
|--|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
|  | Бег-3000м. (м/с) | 12,00 | 12,35 | 13,00 | 13,50 | 14,30 |  |
|--|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--|

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Дополнительная литература**

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

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

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

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

7. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - М.: Изд. центр Академия, 2008. - 479

с.: табл., рис. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.472 . - ISBN 978-5-7695-4866-6 (в пер.) - Текст: непосредственный.

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

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

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

#### **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### (модуля)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа во внеаудиторное время может включать:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

AutoDesk AutoCad 2012 Education Product Standalone б/н

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

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

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

| Наименование ресурса сети «Интернет»                                    | Электронный адрес ресурса                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Российское образование» - федеральный портал                           | <a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>                                   |
| Спортивные ресурсы в сети Интернет                                      | <a href="http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php">http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php</a> |
| Культура физическая и здоровье                                          | <a href="http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/">http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/</a>                             |
| Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" | <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>                                               |

|                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| БД «AGROS»- международная документографическая база данных по проблемам АПК, охватывает все научные публикации (книги, брошюры, авторефераты, диссертации, труды сельскохозяйственных научных учреждений). | <a href="http://www.cnsnb.ru/cataloga.shtm">http://www.cnsnb.ru/cataloga.shtm</a>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Агроакадемсеть- базы данных РАСХН.                                                                                                                                                                         | <a href="http://www.vniikormov.ru/pub/0004/lekcii-poslevuzovskogo-obrazovaniia-po-spetcialnosti-06-01-06-lugovodstvo-lekarstvennye-i-efirno-maslichnye-kultury-01.php">http://www.vniikormov.ru/pub/0004/lekcii-poslevuzovskogo-obrazovaniia-po-spetcialnosti-06-01-06-lugovodstvo-lekarstvennye-i-efirno-maslichnye-kultury-01.php</a> |
| Советский спорт                                                                                                                                                                                            | <a href="http://www.sovsport.ru">www.sovsport.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Спорт в РТ - tatsport.com Спорт-экспресс                                                                                                                                                                   | <a href="http://www.sport-express.ru">www.sport-express.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                          |

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

| № п./п. | Вид учебной работы     | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий                                                                              | Перечень оборудования и технических средств обучения                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.      | Практические занятия   | стадион (110х60м)<br>спортивные залы игровые-2;<br>тренажерные залы -2                                                                 | стандартный комплект тренажерных устройств)<br>стойки, флажки, фишки<br>мячи (футбольные-10 штук)<br>мячи (волейбольные- 10 штук)<br>мячи (баскетбольные- 15 штук)<br>гимнастические коврики для – 10 штук. теннисные ракетки – 12 штук<br>теннисные мячи - 20 штук.<br>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.                                                                                                                                                                                                                     |