



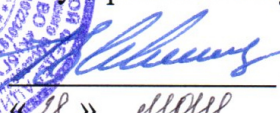
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет педагогики, психологии и физической культуры
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами
ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный университет»

 А.А. Евдокимов
«28» _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ (БАСКЕТБОЛ)

Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Экономическое образование
Форма обучения:	заочная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

Краснодар 2021

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Баскетбол)» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 125, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. регистрационный № 50358.

Программу составил:
С.Г. Васин, ст. преп.



Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Баскетбол)» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, протокол № 9 от «29» апреля 2021 г.

Заведующий кафедрой (разработчика)
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры
Лукьяненко М.А.



Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Баскетбол)» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, протокол № 9 от «29» апреля 2021 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей)
истории, обществознания и педагогических технологий
Рябиков А.Н.



Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Баскетбол)» утверждена на заседании кафедры истории, обществознания и педагогических технологий, протокол № 9 от «29» апреля 2021 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей)
истории, обществознания и педагогических технологий
Рябиков А.Н.



Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала
протокол № 8 от «20» мая 2021 г.

Председатель УМС филиала

Поздняков С.А.



Рецензенты:

Кириллова Татьяна Яковлевна,
директор МБОУ СОШ № 3, им. полководца
А.В. Суворова г. Славянска-на-Кубани

Катаева Нина Вениаминовна,
директор МБОУ СОШ № 5, им. В.Ф. Маргелова
г. Славянска-на-Кубани



Содержание:

1. Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)	4
1.1 Цель освоения дисциплины	4
1.2 Задачи дисциплины	4
1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
1.4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных компетенций (УК)	5
2.Структура и содержание дисциплины	6
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ	6
2.2 Структура дисциплины	6
2.3 Содержание разделов дисциплины	7
2.3.1 Занятия лекционного типа	7
2.3.2 Занятия семинарского типа	7
2.3.3 Лабораторные занятия.	7
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ	7
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	8
3.Образовательные технологии	8
3.1.Образовательные технологии при проведении лекций	9
3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий	9
4. Оценочные и методические материалы	9
4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	9
4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.	12
4.2.1 Оценка освоения учебного материала программы	12
4.2.2 Зачетные нормативы по профессионально - прикладной физической подготовке	13
4.2.3 Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности	13
4.2.4 Контрольные задания по дисциплине	16
5.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).	16
5.1 Основная литература	16
5.2 Дополнительная литература	17
5.3 Периодические издания	17
6.Методические указания для студентов по освоению дисциплины	17
7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)	18
7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий	18
7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения	18
7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.	18
8. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)	19

1. Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Баскетбол» является формирование компетенции:

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

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Баскетбол» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

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

В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины, направленные на методический и педагогический виды деятельности, которые являются необходимой основой для успешной последующей деятельности в качестве бакалавра:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности (смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т.д.);
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;
- понимание студентами значимости качественных спортивно-оздоровительных услуг для организации полноценного досуга ;
- воспитание волевых качеств личности (настойчивость в достижении целей, стрессоустойчивость, честность и порядочность, коммуникативность и т.д.);
- воспитание эстетических качеств (гармонически развитое тело человека и его движения).

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Баскетбол» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Баскетбол» - учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь

компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки в течение всего периода обучения.

Свои образовательные и развивающие функции «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Баскетбол» наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по педагогической учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Баскетбол», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего бакалавра, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных компетенций (УК)

№ п/п	индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	- здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	-планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	-соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ЗФО).

Вид учебной работы		Всего часов	Курс (часы)			
			1	2	3	4
Контактная работа, в том числе:						
Аудиторные занятия (всего):		-	-	-	-	-
Занятия лекционного типа		-	-	-	-	-
Лабораторные занятия		-	-	-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		-	-	-	-	-
Иная контактная работа:		-	-	-	-	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)		-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)		-	-	-	-	-
Самостоятельная работа, в том числе:		328	72	72	108	76
Курсовая работа (подготовка и написание)		-	-	-	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		-	-	-	-	-
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)		-	-	-	-	-
Подготовка к текущему контролю		-	-	-	-	-
Контроль:						
Подготовка к экзамену/зачету						
Общая трудоемкость	час.	328	72	72	108	76
	в том числе контактная работа	-	-	-	-	-
	зач. ед	-	-	-	-	-

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые на 1,2,3,4 курсах (заочная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР	-
1	2	3	4	5	6	7	8
1 курс							
1	Техника игры баскетбол. Классификация	12	-	-	-	12	-
2	Техника владения мячом	18	-	-	-	18	-
3	Тактика игры в нападении и защите	18	-	-	-	18	-
4	Командно- индивидуальные действия	14	-	-	-	14	-
5	Физическая подготовка	10	-	-	-	10	-
	Итого:	72	-	-	-	72	-

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
2 курс							
1	Стратегия и тактика игры	12	-	-	-	12	-
2	Командно- индивидуальные действия	16	-	-	-	16	-
3	Совершенствование техники владения мячом	18	-	-	-	18	-
4	Развитие двигательных качеств	12	-	-	-	12	-
5	Физическая подготовка	14	-	-	-	14	-
	Итого:	72	-	-	-	72	-
3 курс							
1	Закрепление техники владения мячом	20	-	-	-	20	-
2	Тактика игры в нападении и защите	24	-	-	-	24	-
3	Командно- индивидуальные действия	24	-	-	-	24	-
4	Стратегия и тактика игры	12	-	-	-	12	-
5	Развитие двигательных качеств	14	-	-	-	14	-
6	Физическая подготовка	14	-	-	-	14	-
	Итого:	108	-	-	-	108	-
4 курс							
1	Командно- индивидуальные действия	14	-	-	-	14	-
2	Совершенствование техники игры	18	-	-	-	18	-
3	Закрепление двигательных качеств	16	-	-	-	16	-
4	Совершенствование тактики игры в нападении и защите	18	-	-	-	18	-
5	Физическая подготовка	10	-	-	-	10	-
	Итого:	76	-	-	-	76	-
	ИТОГО по разделам дисциплины	328	-	-	-	328	-
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (ИКР)	-	-	-	-	-	-
	Подготовка к текущему контролю	-	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	328	-	-	-	328	-

Примечание: СР- самостоятельная работа

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

Занятия лекционного типа не предусмотрены учебным планом.

2.3.2 Занятия семинарского типа

Занятия семинарского типа не предусмотрены учебным планом.

2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к темам «Техника, тактика, стратегия игры в баскетбол»	1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — URL: https://urait.ru/bcode/444895. 2. Ярошенко, Е. В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е. В. Ярошенко, В. Ф. Стрельченко, Л. А. Кузнецова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 121 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-4903-9. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542. 3. 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. – Омск : Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – ISBN 978-5-7779-2258-8. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142

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

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3.Образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Баскетбол)», для реализации компетентностного подхода программа предусматривает использование в учебном процессе такую форму учебной работы, как самостоятельная работа студента. Это одна из форм организации учебного процесса.

На протяжении всего периода обучения в физическом воспитании студентов проводится контрольное тестирование в проверке физических качеств и знаний теоретического курса;

- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации; - самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

- занятий в спортивных клубах; курсах, занятий по интересам (спортклуб, тур. клуб, фитнес клуб);

- самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

3.1.Образовательные технологии при проведении лекций

Образовательные технологии при проведении лекций не предусмотрены учебным планом.

3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий

Образовательные технологии при проведении практических занятий не предусмотрены учебным планом.

4. Оценочные и методические материалы

4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Баскетбол)».

Оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация по этой дисциплине не предусмотрена учебным планом.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промеж уточная аттестаци я
1 курс				
1.	Техника игры баскетбол. Классификация	УК-7	Контрольные нормативы	-
2.	Техника владения мячом	УК-7	Контрольные нормативы	-
3.	Тактика игры в нападении и защите	УК-7	Контрольные нормативы	-
4.	Командно- индивидуальные действия	УК-7	Контрольные нормативы	-
5.	Физическая подготовка	УК-7	Контрольные нормативы	-
2 курс				
1	Стратегия и тактика игры	УК-7	Контрольные нормативы	-
2	Командно-	УК-7	Контрольные нормативы	-

	индивидуальные действия			
3.	Совершенствование техники владения мячом	УК-7	Контрольные нормативы	-
4.	Развитие двигательных качеств	УК-7	Контрольные нормативы	-
5.	Физическая подготовка	УК-7	Контрольные нормативы	-
3 курс				
1.	Закрепление техники владения мячом	УК-7	Контрольные нормативы	-
2.	Тактика игры в нападении и защите	УК-7	Контрольные нормативы	-
3.	Командно-индивидуальные действия	УК-7	Контрольные нормативы	-
4.	Стратегия и тактика игры	УК-7	Контрольные нормативы	-
5.	Развитие двигательных качеств	УК-7	Контрольные нормативы	-
6.	Физическая подготовка	УК-7	Контрольные нормативы	-
4 курс				
1.	Командно-индивидуальные действия	УК-7	Контрольные нормативы	-
2.	Совершенствование техники игры	УК-7	Контрольные нормативы	-
3.	Закрепление двигательных качеств	УК-7	Контрольные нормативы	-
4.	Совершенствование тактики игры в нападении и защите	УК-7	Контрольные нормативы	-
5.	Физическая подготовка	УК-7	Контрольные нормативы	-

Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенции	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания		
	пороговый	базовый	продвинутый
	Оценка		
	Удовлетворительно /зачтено	Хорошо/зачтено	Отлично /зачтено
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	Знает: -научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; Умеет: - использовать творчески средства	Знает: -научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни; Умеет: -творчески использовать средства и методы физического	Знает: -научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни; -технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования; - основные принципы и методы

полноценной и социальной и профессиональной деятельности	и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; Владеет: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;	воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; Владеет: -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; -способностью к самоорганизации и самообразованию.	самостоятельной физической тренировки; - технические действия в спортивных играх; - способы наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки. Умеет: -творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре; - применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий; - проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием. Владеет: - навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для
---	--	--	--

			повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; - способностью к самоорганизации и самообразованию.
--	--	--	---

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (экзамен/зачет)- не предусмотрено учебным планом.

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

Насколько студент усвоил учебный материал оценивается по результатам успешного выполнения работ, предусмотренных учебной дисциплиной, в объемах, позволяющих объективно оценить степень усвоения студентом учебного материала в течение семестра.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

4.2.1 Оценка освоения учебного материала программы

В целях повышения мотивации студентов заочной формы обучения к качественному освоению основной образовательной программы и стимулирования регулярной самостоятельной работы студентов введена балльно-рейтинговая система оценки контроля знаний и умений студентов.

Нормативы по ОФП

- 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
- 2.Прыжки со скакалкой (за 30 сек.)
- 3.Поднимание и опускание туловища, лежа на животе (15 и выше).
- 4.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев),(за 1 мин).

5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках (сек.)
6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке (Кол-во раз).
7. Челночный бег 3х10м.
8. Тест Купера.
9. Наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.).
10. Прыжок в длину с места.
11. Прыжок с места в длину (см.)
12. Тест Абалакова.
13. Бег 100 м
14. Бег 2000 м
15. Приседание на одной ноге с опорой (кол-во раз).
16. Ведение мяча одной рукой.
17. Передача мяча одной рукой сверху.
18. Передача мяча двумя руками в движении.
19. Передача мяча снизу двумя руками.
20. Оценка игровых действий.

4.2.2 Зачетные нормативы по профессионально - прикладной физической подготовке

1. Составить и провести с группой комплекс упражнений гигиенической гимнастики.
2. Составить и провести с группой реабилитационный комплекс физических упражнений.
3. Составить и провести с группой физкультурную микро паузу, активизирующую кровообращение в ногах.
4. Составить и провести с группой физкультурную минутку, нормализующую мозговое кровообращение.
5. Составить и провести с группой физкультурную паузу.
6. Составить и провести с группой физкультурную минутку изометрическую.
7. Составить и провести с группой физкультурную микропаузу.

4.2.3 Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности

I курс

Девушки

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
	Силовая подготовка: поднимание туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
	Выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	25	20	15	10	5
	Сгибание рук в висе лежа	20	16	10	6	4
	Приседание на одной ноге с опорой	10	8	6	4	2

Юноши

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
	Выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	20	15	10	5	0
	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
	Подъём переворотом в упор из виса на перекладине	8	5	3	2	1

II курс**Девушки**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,3	17,1	17,6	18,4	19,0
2.	Силовая подготовка: поднятие туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
3.	Выносливость: бег 2000 м.(мин, сек.)	10,40	11,40	12,00	12,20	12,40
4.	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	25	20	15	10	5
5.	Сгибание рук в висе лежа	18	15	11	7	5
6.	Приседание на одной ноге с опорой	10	8	6	4	2

Юноши

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,7	14,2	14,4	14,6	15,0
2.	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3.	Выносливость: бег 3000 м.(мин, сек.)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
4.	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	20	15	10	5	0
5.	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
6.	Подъём переворотом в упор из виса на перекладине	8	5	3	2	1

III курс**Девушки**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,4	17,2	17,6	18,4	19,2
2	Силовая подготовка: поднимание туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	55	50	40	30	20
3	Выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)	10,50	12,00	12,10	12,20	12,45
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	20	18	15	10	5

Юноши

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,8	14,3	14,5	14,8	15,0
2	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	Выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)	12,30	12,50	13,25	14,10	14,50
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	20	15	10	5	0

Гу курс

Девушки

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,5	17,3	17,8	18,5	19,2
2	Силовая подготовка: поднимание туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	45	40	30	20
3	Выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)	11,00	11,50	12,00	12,10	12,35
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	20	18	15	10	5

Юноши

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	14,0	14,5	14,8	15,00	15,20
2	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	Выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)	13,00	13,30	13,50	14,15	14,50
4	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	20	15	10	5	0

4.2.4 Контрольные задания по дисциплине

№ п.п	Баскетбол	Баллы			
		11	9	6	4
1.	Игровые броски:				
	6 попаданий из 10	+			
	5 попаданий из 10		+		
	4 попаданий из 10			+	
	3 и менее попаданий из 10				+
2.	Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м. от корзины (Даются 2 попытки, засчитывается лучший результат):				
	6 попаданий	+			
	5 попаданий		+		
	4 попаданий			+	
	3 и менее попаданий				+
3.	Ведение и броски в движении:				
	Ведение и броски в движении. Ведение правой от точки пересечения линии, ограничивающей штрафную площадку с лицевой линией правой рукой, обводка штрафной площадки по дуге, вход в штрафную площадку между 1-ым и 2-ым усами, бросок в движении правой рукой. Подобрать мяч, ведение левой рукой в обратном направлении, вход в штрафную площадку между 1-ым и 2-ым усами, бросок левой рукой. Все повторить, чтобы в сумме было выполнено 10 бросков (5 правой и 5 левой). Броски повторяются до попадания. Выполнено				
	за 10"	+			
	за 13"		+		
	за 16"			+	
	более 18"				+

5.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

5.1 Основная литература

1. Физическая культура : учебник : / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. – ISBN 978-5-7638-3640-0.

2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). - URL: <https://urait.ru/bcode/431985>. - ISBN 978-5-534-02483-8.

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/444895>. — ISBN 978-5-534-11314-3.

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используются специальные сервисы в электронно-библиотечных системах (ЭБС), доступ к которым организует Научная библиотека КубГУ.

5.2 Дополнительная литература

1 Иванков, Ч. Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов, М. В. Стефановский. – Москва : Владос, 2018. – 168 с. : ил. – (Учебное пособие для вузов). – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099>. – ISBN 978-5-907013-02-5.

2 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. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142>. – ISBN 978-5-7779-2258-8.

3 Ярошенко, Е. В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования : учебно-методическое пособие / Е. В. Ярошенко, В. Ф. Стрельченко, Л. А. Кузнецова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 121 с. : ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542>. - ISBN 978-5-4475-4903-9.

5.3 Периодические издания

1. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=28124.

2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/pedagogiko-psihologicheskie-i-mediko-biologicheskie-problemy-fizicheskoy-kultury-i-sporta?i=1052370>.

3. Теория и методика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1402428>.

4. Человек. Медицина. Спорт. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/chelovek-sport-meditsina>.

5. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/fizicheskaya-kultura-sport-turizm-dvigatelnaya-rekreatsiya?i=1045715>.

6.Методические указания для студентов по освоению дисциплины

При изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Баскетбол» материал студенты должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Самостоятельная работа студентов делится на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического материала, и на освоение методики проведения подвижных игр, организации и проведения соревнований по подвижным играм.

Самостоятельная работа обучающихся (СР) направлена на углубление и закрепление знаний, развитие практических умений и навыков.

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на занятиях. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно и с достаточным обоснованием.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта

между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий

Специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

- 1 Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
- 2 Офисный пакет приложений «LibreOffice»
- 3 Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
- 4 Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
- 5 Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome ».
- 6 Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани) : учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru>.

4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции журналов России: по общественным и гуманитарным наукам; по вопросам педагогики и образования; по информационным технологиям; по вопросам экономики и финансов; по экономике и предпринимательству; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных

интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

9. **Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов** [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

10. **Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации** [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

11. **Энциклопедиум** [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

12. **Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов.** – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

13. Web of Science (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>.

14. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

15. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>

16. Научная педагогическая электронная библиотека [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru/>.

17. РФБ [Российская федерация баскетбола] : сайт. – URL: <http://russiabasket.ru/>.
(link is external)

18. ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: <https://user.gto.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

№	Вид работ	Наименование учебной аудитории, ее оснащенность оборудованием и техническими средствами обучения
1	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала, физкультурно-оздоровительный комплексе «Буревестник», стадион.