



**ИНСТИТУТ ДРУЖБЫ
НАРОДОВ КAVKAZA**

1996

ИНСТИТУТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ КAVKAZA

частное образовательное учреждение
высшего образования

355008 г. Ставрополь, пр-т. Карла Маркса, 7

+7 (8652) 28-25-00

+7 (8652) 28-03-46

idnk@mail.ru | www.idnk.ru

Утверждаю
проректор по учебно-методической
работе

 Е.В. Давыдова

«28» июня 2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.16 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ (ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ)**

Направление подготовки 43.03.01 СЕРВИС

Направленность (профиль) программы: Социально-культурный сервис

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Год начала подготовки – 2021

Разработана

старший преподаватель кафедры общенаучных
дисциплин

 Д.Д. Маруашвили

Согласована

зав. выпускающей кафедрой

 Е.Н. Балашова

Рекомендована

на заседании кафедры общенаучных дисциплин

от «28» июня 2021г.

протокол № 10

Зав. кафедрой  В.Е. Черникова

Одобрена

на заседании учебно-методической

комиссии ИДНК

от «28» июня 2021г.

протокол № 10

Председатель УМК

 ФИО

Ставрополь, 2021

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» «Баскетбол» является содействие формированию у обучающихся специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачами освоения дисциплины являются:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Освоение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Результаты освоения ОПОП	Результаты изучения дисциплины	Условное обозначение
УК-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и	Знать: - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;	З-1 З-2
	Уметь: - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	У-1 У-2
	Владеть: - техническими элементами избранного вида спорта,	

профилактики заболеваний	тактикой игры в спортивных играх; - средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	В-1 В-2
--------------------------	---	------------------------------

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.16 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам вариативной части Блока 1 ОПОП направления подготовки 43.03.01 Сервис.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ, КОНТРОЛЬ И САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Наименования видов учебной деятельности	Всего часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	Семестр 1	Курс 1
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в том числе: практические занятия	54	2
Самостоятельная работа	-	52
	Семестр 2	
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в том числе: практические занятия	54	2
Самостоятельная работа	-	52
	Семестр 3	Курс 2
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в том числе: практические занятия	54	2
Самостоятельная работа	-	52
	Семестр 4	
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в том числе: практические занятия	54	2
Самостоятельная работа	-	52

	Семестр 5	Курс 3
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в том числе: практические занятия	54	2
Самостоятельная работа	-	52
	Семестр 6	
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в том числе: практические занятия	58	2
Самостоятельная работа	-	52
Контроль: форма промежуточной аттестации – зачет		4
Общая трудоемкость дисциплины (часов)	328	328

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

5.1. Структура учебной дисциплины

№ п.п.	Наименование тем дисциплины	Количество часов по плану						Формы текущего контроля успеваемости
		Очная			Заочная			
		Лек	Пр	СР	Лек	Пр	СР	
		Семестр 1			Курс 1			
1.	Вводное занятие (ОФП)	-	4	-	-	2	2	Сдача нормативов. Защита рефератов.
2.	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	-	10	-	-	-	10	Сдача нормативов.
3.	Техника перемещений	-	10	-	-	-	10	Выполненное практическое задание
4.	Техника ловли и передачи мяча.	-	10	-	-	-	10	Выполненное практическое задание
5.	Совершенствование техники ведения мяча.		10				10	Выполненное практическое задание
6.	Техника бросков мяча		10				10	Выполненное практическое задание
		Семестр 2						
7.	Вводное занятие (ОФП)	-	2	-	-	2	12	Сдача нормативов. Защита рефератов.
8.	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	-	4	-	-	-	10	Сдача нормативов.
9.	Техника штрафных бросков	-	22	-	-	-	10	Выполненное

№ п.п.	Наименование тем дисциплины	Количество часов по плану						Формы текущего контроля успеваемости
		Очная			Заочная			
		Лек	Пр	СР	Лек	Пр	СР	
								практическое задание
10.	Взаимодействие в защите и нападении.	-	22	-	-	-	10	Выполненное практическое задание
11.	Контрольные испытания по физической подготовленности студентов, как результат их деятельности		4				10	Сдача нормативов.
За 1 курс		-	108	-	-	4	104	
		Семестр 3			Курс 2			
12.	Вводное занятие (ОФП)	-	2	-	-	2	2	Сдача нормативов. Защита рефератов.
13.	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	-	2	-	-	-	10	Сдача нормативов.
14.	Совершенствование техники защитных действий	-	16	-	-	-	10	Выполненное практическое задание
15.	Техника выбивания и отбивания мяча	-	16	-	-	-	10	Выполненное практическое задание
16.	Техника накрывания мяча и технике противодействия.	-	16	-	-	-	10	Выполненное практическое задание
17.	Контрольные испытания по физической подготовленности студентов, как результат их деятельности	-	2	-	-	-	10	Сдача нормативов.
		Семестр 4						
18.	Вводное занятие (ОФП)	-	6	-	-	2	2	Сдача нормативов. Защита рефератов.
19.	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	-	6	-	-	-	10	Сдача нормативов.
20.	Техника и тактика игры в нападении и защите.	-	14	-	-	-	10	Выполненное практическое задание
21.	Совершенствование техники перемещений и стоек.	-	12	-	-	-	10	Выполненное практическое задание
22.	Игровая практика.	-	12	-	-	-	10	Выполненное практическое задание
23.	Контрольные испытания по физической подготовленности студентов, как результат их деятельности	-	4	-	-	-	10	Сдача нормативов.
За 2 курс		-	108	-	-	4	104	
		Семестр 5			Курс 3			
24.	Вводное занятие (ОФП)	-	2	-	-	2	2	Сдача нормативов. Защита рефератов.

№ п.п.	Наименование тем дисциплины	Количество часов по плану						Формы текущего контроля успеваемости
		Очная			Заочная			
		Лек	Пр	СР	Лек	Пр	СР	
25.	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	-	2	-	-	-	10	Сдача нормативов.
26.	Техника и тактика игры в нападении и защите.	-	16	-	-	-	10	Выполненное практическое задание
27.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	-	16	-	-	-	10	Выполненное практическое задание
28.	Игровая практика.	-	16	-	-	-	10	Выполненное практическое задание
29.	Контрольные испытания по физической подготовленности студентов, как результат их деятельности	-	2	-	-	-	10	Сдача нормативов.
		Семестр 6						
30.	Вводное занятие (ОФП)	-	4	-	-	2	12	Сдача нормативов. Защита рефератов.
31.	Совершенствование индивидуальных и командных действий в нападении и защите.	-	16	-	-	-	10	Выполненное практическое задание
32.	Совершенствование техники ведения и техники овладения мячом.	-	18	-	-	-	10	Выполненное практическое задание
33.	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите.	-	18	-	-	-	10	Выполненное практическое задание
34.	Контрольные испытания по физической подготовленности студентов, как результат их деятельности	-	2	-	-	-	10	Сдача нормативов.
За 3 курс		-	112		-	2	104	
Контроль		-			4			
ИТОГО: 328		-	328	-	-	16	312	

5.2. Содержание дисциплины по темам

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Содержание темы дисциплины	Знания Умения Владения
1.	Вводное занятие (ОФП)	Вводное занятие	З-1, З-2, В-1, В-2, У-1, У-2
2.	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	В-1, В-2, У-1, У-2
3.	Техника перемещений	Техника перемещений. Техника стойки, бега и прыжкам. Техника остановок, поворотов.	У-1, У-2, В-1, В-2
4.	Техника ловли и передачи мяча.	Техника ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку.	З-1, З-2, В-1, В-2

5.	Совершенствование техники ведения мяча.	Совершенствование техники ведения мяча. Техника вышагивания, скрестного шага, поворота. Обучение технике ведения мяча с изменением темпа и с поворотами. Обучение технике финтов с мячом и без мяча.	3-1, 3-2, У-2, В-1, В-2
6.	Техника бросков мяча	Техника бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций.	3-1, 3-2, У-1, В-1, В-2
7.	Вводное занятие (ОФП)	Вводное занятие	3-1, 3-2, В-2
8.	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	3-1, 3-2, У-1, В-1
9.	Техника штрафных бросков	Техника штрафных бросков Развитие скоростно-силовых качеств.	3-1, У-1, У-2, В-1, В-2
10.	Взаимодействие в защите и нападении.	Взаимодействие в защите и нападении. Развитие силовых и физических качеств.	3-1, 3-2, У-2
11.	Контрольные испытания по физической подготовленности студентов, как результат их деятельности	Контрольные испытания по физической подготовленности	3-1, В-1, В-2, У-1, У-2
12.	Вводное занятие (ОФП)	Вводное занятие	3-1, 3-2, В-1, В-2, У-1, У-2
13.	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	3-1, 3-2, В-1, В-2
14.	Совершенствование техники защитных действий	Совершенствование техники защитных действий. Техника перехватывания и вырывания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	3-1, 3-2, В-1, В-2, У-1
15.	Техника выбивания и отбивания мяча	Техника выбивания и отбивания мяча	3-1, 3-2, В-1, В-2, У-1, У-2
16.	Техника накрывания мяча и технике противодействия.	Техника накрывания мяча и технике противодействия. Развитие силовых и физических качеств.	3-1, 3-2

17.	Контрольные испытания по физической подготовленности студентов, как результат их деятельности	Контрольные испытания по физической подготовленности	В-2, У-1, У-2
18.	Вводное занятие (ОФП)	Вводное занятие	3-1, 3-2, В-1
19.	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	3-1, 3-2, В-1, В-2, У-1, У-2
20.	Техника и тактика игры в нападении и защите.	Техника и тактика игры в нападении и защите. Развитие физических качеств.	3-1, 3-2
21.	Совершенствование техники перемещений и стоек.	Совершенствование техники перемещений и стоек.	3-2, В-1, В-2, У-1, У-2
22.	Игровая практика.	Игровая практика. Совершенствование индивидуальных и командных действий в нападении и защите.	В-1, В-2, У-2
23.	Контрольные испытания по физической подготовленности студентов, как результат их деятельности	Контрольные испытания по физической подготовленности	3-1, 3-2, В-1, В-2
24.	Вводное занятие (ОФП)	Вводное занятие	В-1, В-2
25.	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	3-1, 3-2, В-1, В-2, У-1, У-2
26.	Техника и тактика игры в нападении и защите.	Техника и тактика игры в нападении и защите. Развитие физических и координационных качеств.	В-2, У-1, У-2
27.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Развитие физических и двигательных качеств.	3-1, 3-2, В-1, В-2, У-1, У-2
28.	Игровая практика.	Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств.	3-1, 3-2, В-1

29.	Контрольные испытания по физической подготовленности студентов, как результат их деятельности	Контрольные испытания по физической подготовленности	3-1, 3-2, В-1, В-2, У-1, У-2
30.	Вводное занятие (ОФП)	Вводное занятие	У-1, У-2
31.	Совершенствование индивидуальных и командных действий в нападении и защите.	Совершенствование индивидуальных и командных действий в нападении и защите. Развитие физических и двигательных качеств.	3-1, В-1, В-2, У-1
32.	Совершенствование техники ведения и техники овладения мячом.	Совершенствование техники ведения и техники овладения мячом. Развитие скоростных качеств.	3-1, 3-2, В-1, В-2, У-1, У-2
33.	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите.	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Развитие ловкости.	В-1, В-2, У-1, У-2
34.	Контрольные испытания по физической подготовленности студентов, как результат их деятельности	Контрольные испытания по физической подготовленности	3-1, 3-2, В-1, В-2, У-1, У-2

6. СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема	Содержание заданий, выносимых на СР	Количество часов		Виды самостоятельной работы
		очная форма	заочная форма	
1.	Вводное занятие (ОФП)	-	2	Сдача нормативов. Защита рефератов.
2.	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	-	10	Сдача нормативов.
3.	Техника стойки, бега и прыжкам. Техника остановок, поворотов.	-	10	Выполненное практическое задание
4.	Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку.	-	10	Выполненное практическое задание
5.	Техника вышагивания, скрестного шага, поворота. Обучение технике ведения мяча с изменением темпа и с поворотами. Обучение технике финтов с мячом и без мяча.	-	10	Выполненное практическое задание
6.	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и	-	10	Выполненное практическое задание

	среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций			
7.	Вводное занятие	-	12	Сдача нормативов. Защита рефератов.
8.	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	-	10	Сдача нормативов.
9.	Техника штрафных бросков Развитие скоростно-силовых качеств.	-	10	Выполненное практическое задание
10.	Взаимодействие в защите и нападении. Развитие силовых и физических качеств.	-	10	Выполненное практическое задание
11.	Контрольные испытания по физической подготовленности	-	10	Сдача нормативов.
12.	Вводное занятие	-	2	Сдача нормативов. Защита рефератов.
13.	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	-	10	Сдача нормативов.
14.	Совершенствование техники защитных действий. Техника перехватывания и вырывания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	-	10	Выполненное практическое задание
15.	Техника выбивания и отбивания мяча	-	10	Выполненное практическое задание
16.	Техника накрывания мяча и технике противодействия. Развитие силовых и физических качеств.	-	10	Выполненное практическое задание
17.	Контрольные испытания по физической подготовленности	-	10	Сдача нормативов.
18.	Вводное занятие	-	2	Сдача нормативов. Защита рефератов.
19.	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	-	10	Сдача нормативов.
20.	Техника и тактика игры в нападении и защите. Развитие физических качеств.	-	10	Выполненное практическое задание
21.	Совершенствование техники перемещений и стоек.	-	10	Выполненное практическое задание
22.	Игровая практика. Совершенствование индивидуальных и командных действий в нападении и защите.	-	10	Выполненное практическое задание
23.	Контрольные испытания по физической подготовленности	-	10	Сдача нормативов.
24.	Вводное занятие	-	2	Сдача нормативов. Защита рефератов.
25.	Диагностика физической подготовленности студентов, ОФП	-	10	Сдача нормативов.
26.	Техника и тактика игры в нападении и защите. Развитие физических и координационных качеств.	-	10	Выполненное практическое задание
27.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Развитие физических и двигательных качеств.	-	10	Выполненное практическое задание

28.	Игровая практика. Развитие скоростно-силовых качеств.	-	10	Выполненное практическое задание
29.	Контрольные испытания по физической подготовленности	-	10	Сдача нормативов.
30.	Вводное занятие	-	12	Сдача нормативов. Защита рефератов.
31.	Совершенствование индивидуальных и командных действий в нападении и защите. Развитие физических и двигательных качеств.	-	10	Выполненное практическое задание
32.	Совершенствование техники ведения и техники овладения мячом. Развитие скоростных качеств.	-	10	Выполненное практическое задание
33.	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Развитие ловкости.	-	10	Выполненное практическое задание
34.	Контрольные испытания по физической подготовленности	-	10	Сдача нормативов.
	ИТОГО:	-	312	

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка знаний обучающихся проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

7.1. Текущий контроль знаний обучающихся

7.1.1. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемое наблюдение за уровнем усвоения знаний и формированием умений и навыков в течение семестра или учебного года. Он осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются опросы или задания, выполняемые студентами к практическим занятиям (СР).

Текущий контроль предназначен для проверки качества усвоения материала по изученной теме, стимулирования своевременной учебной работы обучающихся и получения обратной связи для планирования и осуществления корректирующих и предупреждающих действий, а также, при необходимости, и коррекции методики проведения занятий.

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- опросы: устный, письменный, в том числе блиц-опрос (не более 15 минут);
- выполнение практических заданий;
- рефераты.
- проверка нормативов

Опросы. Устные опросы проводятся во время практических занятий и возможны при проведении зачета в качестве дополнительного испытания при недостаточности результатов тестирования и решения задачи. Вопросы опроса не должны выходить за рамки объявленной для данного занятия темы. Устные опросы необходимо строить так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить удачные примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала на ассоциациях.

Основные вопросы для устного опроса доводятся до сведения студентов на предыдущем практическом занятии.

Письменные блиц-опросы позволяют проверить уровень подготовки к практическому занятию всех обучающихся в группе, при этом оставляя достаточно учебного времени для иных форм педагогической деятельности в рамках данного занятия. Письменный блиц-опрос проводится без предупреждения, что стимулирует обучающихся к систематической подготовке к занятиям. Вопросы для опроса готовятся заранее, формулируются узко, чтобы обучающийся имел объективную возможность полноценно его осветить за отведенное время (10-15 мин.).

Письменные опросы целесообразно применять в целях проверки усвояемости значительного объема учебного материала, например, во время проведения зачета, когда необходимо проверить знания студентов по всему курсу.

При оценке опросов анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений, опора на действующее законодательство.

Реферат (от лат. refero - докладываю, сообщаю, доношу, излагаю) - письменный доклад или выступление по выбранной теме. Отличительной особенностью данного вида работ является сбор информации из нескольких источников и четко структурированный на выходе материал.

Реферат содержит основные положения произведения, фактические сведения и выводы и позволяет определить целесообразность его чтения целиком. Реферат является формой предоставления результатов документального преобразования информации, то есть процесса аналитико-синтетического изучения документов (текстов) и подготовки вторичной информации, отражающей наиболее существенные элементы содержания этих документов.

Различают два вида рефератов: продуктивные и репродуктивные. Репродуктивный реферат воспроизводит содержание первичного текста. Репродуктивные рефераты можно разделить еще на два вида: реферат-конспект и реферат-резюме.

Реферат подлежит обязательной защите в аудитории в присутствии всех студентов и соответствующей оценке по пятибалльной системе.

7.1.2. Типовые и контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений и навыков обучающихся, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

7.1.2.1. Контрольные тесты физической подготовленности студентов для сдачи зачета

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов (юноши)

Тесты					
	5	4	3	2	1
Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов (девушки)

Тесты					

	5	4	3	2	1
Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек.	8.3	8.6	8.9	9.1	9.4

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов (юноши)

№ п/п	Тест	Оценка в баллах				
		Женщины				
		5	4	3	2	1
1	Челночный бег (мин/сек)	8,2	8,5	8,9	9,2	10
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3	Подтягивание в висе на низкой (90 см) перекладине (кол-во раз)	20	16	10	6	4
4	Приседание на одной ноге, стоя на гимнастической скамейке, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
		Мужчины				
1	Челночный бег (мин/сек)	7,4	7,8	8,2	8,6	9,0
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	40	35	30	25
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5

Обязательные тесты определения физической подготовленности (юноши)

Тесты					
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	225	210
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45 и более	40	30	25	20
Подтягивание из виса на перекладине, (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Подъем туловища (кол-во раз 1 мин)	53	48-53	42-47	35-41	35

Обязательные тесты определения физической подготовленности (девушки)

Тесты					
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Наклон вперед, в см	24	19-24	10-18	3-9	3
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) кол-во раз	20	12	10	6	4
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)	12 и более	10	8	6	4
Поднимание туловища из положения	60	50	40	30	20

«лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.)					
--	--	--	--	--	--

7.1.2.2. Примерная тематика рефератов

1. Использование физических упражнений для укрепления здоровья
2. Самостоятельная физическая тренировка
3. Организация физического воспитания студента
4. Отрицательные эмоции и их преодоления
5. Физическая культура людей умственного труда
6. Индивидуализация и прогноз в спорте
7. Дыхание спортсмена
8. Причина возникновения функциональных отклонений в организме человека в результате травм
9. Изменения морфо – функциональных показателей организма под влиянием физических упражнений
10. Применение физических факторов и лечебной гимнастики для профилактики некоторых заболеваний
11. Массовая физкультура в ВУЗе
12. Методы оценки физического состояния студентов технического ВУЗа
13. Медика – биологический контроль при занятиях физической культурой и спортом
14. Определение уровня тренированности
15. Аутотренинг плюс физкультура
16. Роль физкультуры и спорта в преодолении вредных привычек
17. Самоконтроль на занятиях физической культуры и спорта
18. Физиологический механизм действия упражнений используемых при проведении ЛФК
19. Аэробные и Анаэробные нагрузки при занятиях физическими упражнениями
1. Происхождение и развитие баскетбола
2. Правила игры в баскетбол
3. Баскетбол на международной арене (олимпийских играх)
4. Российские (советские) баскетболисты на международном уровне
5. Лига ВТБ
6. Лига НБА
7. Евролига

7.1.3. Описание критериев оценивания

Критерии оценки при проведении опроса по дисциплине

Оценка за ответ	Критерии
Отлично	<p>Выставляется обучающиеся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; - исчерпывающее, последовательно, четко и логически излагает теоретический материал; - свободно справляется с решение задач, вопросами и другими видами задач; - использует в ответе дополнительный материал; - все задания, предусмотренные учебной программой выполнены; - анализирует полученные результаты; - проявляет самостоятельность при выполнении практических заданий.
Хорошо	<p>Выставляется обучающиеся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретическое содержание курса освоено полностью; - необходимые практические компетенции в основном

	<p>сформированы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - все предусмотренные учебной программой обучения практические задания выполнены, но в них имеются ошибки и неточности; - при ответе на поставленный вопрос студент не отвечает аргументировано и полно. - знает твердо лекционный материал, грамотно и по существу отвечает на основные понятия.
Удовлетворительно	<p>Выставляет обучающиеся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретическое содержание курса освоено частично, но проблемы не носят существенного характера; - большинство предусмотренных учебной программой заданий выполнено, но допускаются не точности в определении формулировки; - наблюдается нарушение логической последовательности.
Неудовлетворительно	<p>Выставляет обучающиеся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не знает значительной части программного материала; - допускает существенные ошибки; - неуверенно выполняет практические задания; - так же не сформированы практические компетенции; - отказ от ответа или отсутствие ответа.

Критерии оценки написания и представления реферата обучающимся

Оценки ответа	Критерии
Отлично	<p>оценивается доклад, в котором соблюдены следующие требования: обоснована актуальность избранной темы; полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ теоретических и практических исследований по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; показана осведомленность о новейших исследованиях в данной отрасли (по материалам научной периодики); уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению доклада.</p>
Хорошо	<p>оценивается доклад, в которой: в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер</p>
Удовлетворительно	<p>выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.</p>
Неудовлетворительно	<p>выставляется если большинство изложенных требований к докладу не соблюдено, то он не засчитывается.</p>

7.2. Промежуточная аттестация

7.2.1. Формы промежуточной аттестации успеваемости обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» осуществляется в форме **зачета** в 6 семестре очной формы обучения; в форме **зачетана** 3 курсе заочной формы обучения.

Зачет - форма заключительной проверки знаний, умений, навыков, степени физического развития обучающихся. Зачет проводится согласно расписанию зачетно-экзаменационной сессии. Зачет может быть выставлен автоматически, по результатам текущих контролей и достижений, продемонстрированных студентом на практических занятиях. Фамилии студентов, получивших зачет автоматически, объявляются в день его проведения, до начала промежуточного испытания.

Проведение зачета может состоять из защиты реферата по теме, определенной преподавателем либо выбранной студентом. Зачет может заключаться в выполнении нормативов. В случае неудовлетворительного результата зачетного испытания назначается день и время повторной его сдачи.

Критерии оценки освоения практических навыков

Значение оценки	Показатели оценивания
"зачтено".	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания, умения и навыки, не ниже знания только основного материала, может не освоить его детали, допускать неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности изложения программного материала и испытывает трудности в выполнении практических навыков.
"не зачтено".	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает ошибки, неуверенно выполняет или не выполняет практические работы.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. — Электрон.текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

8.2. Дополнительная литература

1. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2020. — 456 с. — 978-5-9906734-7-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>
2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.П. Врублевский. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 240 с. — 978-5-9907240-3-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>

3. Озеров В.П. Формирование психомоторных способностей человека. Ставрополь. «Сервис школа» - 2019. -280 с.

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ ИНФОРМАЦИОННО - ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Электронно – библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru/>
2. ГБУК «СКУНБ им. М.Ю.Лермонтова» - <http://www.skunb.ru>
3. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>
4. Научная электронная библиотека – полнотекстовые журналы на русском и иностранных языках - <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Общие методические указания по изучению курса

При изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучающиеся знакомятся с темами курса в соответствии с учебно-тематическим планом на практических занятиях. Во время проведения занятий используются мультимедийные материалы; на основании пройденного теоретического материала и индивидуального изучения литературы по тематическим планам обучающиеся самостоятельно изучают указанные темы, выполняются практические задания; в качестве научно-исследовательской работы обучающиеся выполняют рефераты (и иные работы) по утвержденным или рекомендованным темам; завершающим этапом изучения программы курса является повторение и закрепление пройденного материала в виде контроля остаточных знаний, тестирования, подготовки к промежуточной аттестации.

Работа обучающихся на практических занятиях предполагает достижение учебных и воспитательных целей: помочь обучающимся овладеть необходимыми теоретическими знаниями, в том числе – концепциями и терминологией учебной дисциплины; овладеть необходимыми практическими умениями и навыками; способствовать формированию активной жизненной и гражданской позиции студенчества, их ценностных ориентаций, в том числе, профессиональных.

10.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

Организация любой самостоятельной работы обучающихся включает три этапа:

- первый этап – постановка перед обучающимися целей, задач выполнения заданий (упражнений), разъяснения и указания по их выполнению;
- второй этап – непосредственная деятельность обучающимися по выполнению заданий (упражнений), физической подготовки в тренажерном зале;
- третий этап – подведение итогов и оценка выполнения самостоятельной работы обучающихся.

В ходе выполнения заданий обучающиеся должны учиться выполнять практические навыки. Перед выполнением СР преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

В процессе инструктажа преподаватель предупреждает обучающихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может выполняться индивидуально или группами обучающихся, в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и может проходить в письменной или устной форме, с предоставлением продукта творческой деятельности.

Критериями оценки результатов СР являются:

- уровень усвоения учебного материала;
- умение обучающихся использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- наличие общеучебных и профессиональных умений и навыков.

11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

По всем темам активно используется компьютерная техника для демонстрации слайдов с помощью программного приложения MicrosoftPowerPoint.

На практических занятиях обучающиеся представляют презентации, подготовленные с помощью программного приложения MicrosoftPowerPoint, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные технологии

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

Программное обеспечение

- Программное обеспечение для электронного табло Leadshoy в свободном доступе.

Информационные справочные системы

- Электронно-библиотечная система «ЭБС IPRbooks» (договор № 2989/21 от 28.06.2021 г.)
- Информационно-справочная система «Консультант Плюс» (лиц.дог. № 43559/21 от 01.07.2021 г.)

12. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

При реализации преподавания дисциплины предусмотрено наличие материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебным планом и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Необходимый перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

Учебное помещение для групповых и индивидуальных занятий по физической культуре и спорту (спортивный зал, ауд.116) укомплектовано: специализированным оборудованием: (Электронное табло (1 шт), баскетбольные стойки (2 шт), волейбольные сетки (1 шт.), гимнастические лестницы (3 шт.), гимнастические маты (5 шт), теннисный стол (1 шт.), велодорожка (1 шт.), велотренажер (1 шт.), кардиотренажер (1 шт.), силовой тренажер с дисками (1 шт.), скамья для прессы (1 шт), мешок боксерский (1 шт), комплекты мячей для различных видов спорта (12 шт.)).

13. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

13.1. Стандартные методы обучения

- практические занятия;
- консультации преподавателей;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к практическим занятиям, работа с литературой.

13.2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий

- обсуждение подготовленных студентами рефератов;
- групповые дискуссии и проекты;
- просмотр видеоматериалов с игр по баскетболу, разбор ситуаций;
- моделирование соревновательной ситуации;

14. ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ СТУДЕНТАМИ-ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Особые условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее студентами с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона РФ от 24.11.1995г.№ 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования студентами с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего студентам необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение лиц организовано как инклюзивно, так и в отдельных группах.

Для незрячих и слабовидящих: весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

Для слабовидящих студентов обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; при необходимости предоставляется увеличивающее устройство (например, видеоувеличитель электронный ручной, или иное).

Для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (система информационная для слабослышащих переносная), при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

Перед началом обучения проводятся консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу

Для обеспечения доступности образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может применяться адаптированная форма обучения с элементами дистанционного обучения. Целью обучения является предоставление обучающимся возможности освоения образовательных программ непосредственно по месту жительства или временного их пребывания. При обучении, с элементами дистанционного, ведущий преподаватель осуществляет учебно-методическую помощь студентам через консультации с использованием средств Интернет-технологий.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

№п/п	Подразделение	Фамилия	Подпись	Дата
1.	Кафедра общенаучных дисциплин	Черникова В.Е.		28.06.2021
2.	Библиотека	Бугаева С.В.		28.06.2021
3.	Материально-технический отдел	Фролова В.А.		28.06.2021