

Министерство образования и науки РФ  
ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

**Институт физической культуры и спорта**

Проректор по учебно – методической работе  
д.ф.н., профессор \_\_\_\_\_ Е.Г. Елина

« 5 » \_\_\_\_\_ 20 16 г.



Рабочая программа дисциплины

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
«Баскетбол»

Направление подготовки бакалавриата

**11.03.04 Электроника и наноэлектроника**

Профили подготовки бакалавриата

**Приборы микро- наноэлектроники ,методы измерения микро- и  
наносистем.**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Саратов,  
2016

## 1. Цели освоения дисциплины

*Образовательная цель освоения дисциплины* – обеспечение оптимального уровня физической и умственной работоспособности для успешного освоения образовательной программы вуза.

*Профессиональная цель освоения дисциплины* – формирование физической готовности студентов к успешной будущей профессиональной деятельности через развитие прикладных физических качеств, формирование прикладных двигательных умений и навыков, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни

### 1.2 Учебные задачи элективных дисциплин по физической культуре:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. 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 и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Предлагаемая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины», является дисциплиной по выбору, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 11.03.04 «Электроника и наноэлектроника»

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Студент должен обладать следующими общекультурной компетенцией (ОК):

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

### **Знать:**

значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.

### **Уметь:**

## **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью дисциплины является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре», формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни, совершенствование профессионально значимые качества.

Задачами дисциплины являются:

1. Изучить основы техники и тактики преподаваемых видов спорта.
2. Сформировать навыки проведения занятий по изучаемым видам спорта.
3. Обучение прикладным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и конкретной трудовой деятельности.
4. Всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности студентов.

### **1.2 Учебные задачи элективных дисциплин по физической культуре:**

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. 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 и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

## **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Предлагаемая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» входит в вариативную часть направление 11.03.04 «Электроника и наноэлектроника» учебного плана и составляют самостоятельный раздел.

## **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Студент должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен

**Знать:**

- . - методику проведения занятий по изучаемым видам спорта.

**Уметь:**

- применять на занятиях физической культурой средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- использовать разнообразные формы занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

#### Владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

#### 4. Структура содержания дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет .328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Практика	СРС	Итого	
Практический раздел							
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Учебно-тренировочный подраздел	1	1-18	31		31	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	1	1-18	16		16	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Обучение технике нападения в баскетбол	1	1-6	10		10	Тестирование
1.3	Обучение технике защиты в баскетбол	1	7-18	8		8	Тестирование
1.4	Совершенствование навыков игры в баскетбол	1	1-18	8		8	Проведение игры с учебной группой
2.	Обучение техники бросков	1	1-18	4		4	Проведение бросков группой.
3.	Методико-практический подраздел	1	1-18	8		8	Тесты определения работоспособности организма.
	Всего за 1 сем.		18	85		85	Зачет
1.	Учебно-тренировочный подраздел	2	1-18	8		8	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	2	1-18	6		6	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Обучение технике нападения в баскетбол	2	12-18	8		8	Тестирование
1.3	Обучение технике защиты в баскетбол	2	1-11	5		5	Тестирование
1.4	Совершенствование навыков игры в баскетбол	2	1-18	8		8	Проведение игры с учебной группой
2.	Обучение технике бросков	2	1-18	4		4	Проведение бросков с учебной группой
3.	Методико-практический подраздел	2	1-18	8		8	Проведение занятия с группой.
	Всего за 2 сем.		18	51		51	Зачет
	Всего за 1 курс		36	136		136	зачет

1.	Учебно-тренировочный подраздел	3	1-18	28		28	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	3	1-18	16		16	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Обучение технике нападения в баскетбол	3	1-6	12		12	Тестирование
1.3	Обучение технике защиты в баскетбол	3	7-18	16		16	Тестирование
1.4	Совершенствование навыков игры в баскетбол	3	1-18	8		8	Проведение игры с учебной группой
2.	Обучение технике бросков	3	1-18	4		4	Проведение бросков с учебной группой
3.	Методико-практический подраздел	3	1-18	18		18	Нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
	Всего за 3 сем.		18	102		102	Зачет
1.	Учебно-тренировочный подраздел	4	1-18	26		26	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	4	1-18	20		20	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Обучение технике нападения в баскетбол	4	12-18	8		8	Тестирование
1.3	Обучение технике защиты в баскетбол	4	1-11	6		6	Тестирование
1.4	Совершенствование навыков игры в баскетбол	4	1-18	8		8	Проведение игры с учебной группой
2.	Обучение технике бросков	4	1-18	4		4	Проведение бросков с учебной группой
3.	Методико-практический подраздел	4	1-18	18		18	Тесты определения работоспособности.
	Всего за 4 сем.		18	90		90	Зачет
	Всего за 2 курс		36	192		192	зачет

В соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» по образовательным программам могут проводиться учебные занятия следующих видов, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

– лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем обучающимся;

– семинары, практические занятия, практикум, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия;

– групповые консультации;

– индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся (в том числе руководство практикой);

– самостоятельная работа обучающихся

Организация может проводить учебные занятия иных видов.

## 4.1 Содержание учебной дисциплины

### Тема 1. Общефизическая подготовка

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

## **Тема 2. Специально-физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену,

через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м,

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Тема 3. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.



Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

#### **Тема 4. Состояние и развитие баскетбола в России**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

#### **Тема 5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

#### **Тема 6. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема 7. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### **Тема 8. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь

пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Тема 9. Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Тема 10. Планирование и контроль спортивной подготовки**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

### **Тема 11. Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### **Тема 12. Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразии технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.

## Тема 13. Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### 5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

Стандартные методы обучения:

- Практические занятия;
- Тренировка (для студентов, включенных в состав сборных команд университета);
- Обсуждение рефератов;
- Культурно-просветительская работа в студенческих исследовательских группах;
- Самостоятельная работа студентов;
- Консультации преподавателей.

### Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

- Важным аспектом формирования безбарьерной среды для обучения инвалидов является характер складывающихся у них отношений с преподавателями, студентами. При этом законодательство обеспечивает инвалидам и лицам с ОВЗ право на недопущение их дискриминации во всех сферах жизни и при получении образования.
- Для инвалидов в зависимости от категории заболевания рабочая программа дисциплины адаптирована электронными методическими рекомендациями, предусматривает индивидуальные консультации по курсу, адаптированное тестирование, индивидуальные формы промежуточной аттестации (индивидуальное собеседование, решение проблемных ситуаций, подготовка презентаций)

### 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточные аттестации по итогам освоения дисциплины

В список базовых объектов самостоятельной работы студентов входят следующие:

- учебные тексты (литература, периодика, интернет);
- специальные тексты (материалы выступлений, презентаций).

Варианты использования указанных объектов следующие:

- изучение (прочтение, просмотр);
- передача сути и содержания (пересказ).

Виды самостоятельной работы обучающихся (письменная контрольная работа, реферат, тест).

Примерные темы рефератов:

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Становление и развития СУ в ФК и С.

7. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
8. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре.
9. Физическая культура в жизни студента.
10. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
11. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
12. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
13. Основные методики занятий физическими упражнениями.
14. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
15. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
16. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
17. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
18. Физическая культура в стране и обществе.
19. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
20. Возникновение и развитие баскетбола в России и мире.
21. История Олимпийского баскетбола.
22. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
23. Современное состояние мирового баскетбола.
24. Современное состояние баскетбола в России.
25. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
26. Баскетбол и его разновидности. Стритбол.
27. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников.
28. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу.
29. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года.
30. Методика обучения баскетболу.
31. Современные правила игры.
32. Методика организации и проведения соревнований.
33. Характеристика игры.

Студенты, освобожденные от практических занятий, представляют тематические рефераты по теме, согласованной с преподавателем. Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата.

#### 7. Данные для учёта успеваемости студентов в БАРС

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	40	15	0	15	30	100
2	0	0	40	15	0	15	30	100
3	0	0	40	15	0	15	30	100
4	0	0	40	15	0	15	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента  
Каждый семестр (1–2 семестр).

**Лекции не предусмотрены**

**Лабораторные занятия не предусмотрены**

**Практические занятия**

За посещаемость учебно-тренировочных занятий в семестре студент может набрать не более 40 баллов: 1 час – 0,5 баллов. За активность, проявленную на практическом занятии, студент может быть дополнительно поощрен 0,5 балла. Условием допуска к зачёту является получение не менее 36 баллов.

Студенты с ослабленным здоровьем, полностью освобожденные от практических занятий могут заниматься как в группах, так и индивидуально, получая задания от преподавателей в виде контрольных работ, тестов и рефератов.

**Самостоятельная работа**

За каждый выполненный реферат студент получает по 3 балла.

Всего за семестр за выполнение домашних работ в течение семестра студент может набрать от 0 до 15 баллов.

**Автоматизированное тестирование не предусмотрено**

**Другие виды учебной деятельности**

Выполнение факультативных заданий, изучение факультативного материала по дополнительным главам дисциплины, своевременность выполнения текущих и дополнительных заданий – от 0 до 15 баллов.

Другие виды учебной деятельности:

- участие в межфакультетских соревнованиях – от 0 до 10 баллов;
- участие в межвузовских соревнованиях – от 0 до 15 баллов;
- помощь в организации соревнований – от 0 до 5 баллов;
- участие во внутри вузовской студенческой научной конференции – 5 баллов;
- участие в межвузовской, региональной студенческой научной конференции – 10 баллов;
- участие во всероссийской, международной студенческой научной конференции – 15 баллов.

**Промежуточная аттестация**

Формой промежуточной аттестации студентов по дисциплине является зачёт, состоящий из практического раздела.

Практическая часть. За семестр в практическом разделе промежуточной аттестации студент может набрать не более 30 баллов: планируется выполнение четырёх зачётных упражнений (приложение). Оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по сумме очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Для достижения зачётного уровня суммарная оценка в баллах после выполнения тестов общей физической подготовленности должна составлять не менее 4 баллов. Количество баллов для рейтинга студента определяется по таблице:

Оценка тестов общей физической подготовленности	Обязательные баллы в рамках БАРС														
	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
Суммарная оценка тестов	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18	19-20

\* В исключительных случаях преподаватель учебной группы может поощрить дополнительным 1 баллом студента, выполнившим отдельный практический зачётный норматив ниже, чем на 1 балл. Это положение может быть использовано при условии регулярного посещения студентом учебных занятий.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

**Пересчет полученной студентом суммы баллов  
по дисциплине в оценку (зачет):**

55 баллов и более	«зачтено»
меньше 55 баллов	«не зачтено»

**Приложение**

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов  
основного учебного отделения (мужчины):**

п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
<b>1-й семестр</b>						
1	Бег 100 м (сек)	13.0	13.8	14.5	15.0	15.5
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3	Поднимание туловища из пол. лёжа на спине (кол.раз)	50	40	30	25	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	40	30	20	15
5	Плавание 100 м (мин. сек)	1.45	2.15	2.40	3.05	3.35
<b>2-й семестр</b>						
1	Бег 100 м (сек)	13.0	13.8	14.5	15.0	15.5
2	Бег 2000 м (мин. сек)	8.15	8.50	9.15	9.50	11.15
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
4	Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	17.00	17.50	18.30	19.00	20.00
<b>3-й семестр</b>						
1	Бег 100 м (сек)	13.0	13.8	14.5	15.0	15.5
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	40	30	20	15
4	Поднимание туловища из пол. лёжа на спине (кол.раз)	50	40	30	25	15
5	Плавание 100 м (мин.сек)	1.45	2.15	2.40	3.05	3.35
<b>4-й семестр</b>						
1	Бег 100 м (сек)	13.0	13.8	14.5	15.0	15.5
2	Бег 2000 м (мин.сек)	8.15	8.50	9.15	9.50	11.15
3	Подтягивание в висе (кол. раз)	15	12	10	8	5
4	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	17.00	17.50	18.30	19.00	20.00

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов  
основного учебного отделения (женщины):**

п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
<b>1-й семестр</b>						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3	Поднимание туловища из пол. лёжа на спине (кол.раз)	50	40	30	25	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5	Плавание 100 м (мин. сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
<b>2-й семестр</b>						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Бег 2000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	ПО	100	90
4	Подтягивание в висе лёжа (кол. раз)	20	16	10	6	4
5	Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	18.00	18.50	19.30	20.00	21.00

3-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
4	Поднимание туловища из пол. лёжа на спине (кол.раз)	50	40	30	25	15
5	Плавание 100 м (мин.сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
4-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Бег 2000 м (мин.сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Подтягивание в висе лёжа (кол.раз)	20	16	10	6	4
4	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол.раз)	12	10	8	6	4
5	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	18.00	18.50	19.30	20.00	21.00

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Текст]: Учебное пособие /С.А. Фирсин.- Саратов: Изд-во ООО «ПринтЭкспресс», 2011.– Б.ц.,1 экз.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура 6 учебник/ Э.Н. Вайнер. – 2-е изд. – М. : ФЛИНТА : Наука, 2011. – 424 с. : ил. (В НБ СГУ – 55 экз.)
3. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / ( С.Н. Попов, Н.М. Валева, Т.С. Гарасева и др.); под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 416с. – (Сер.Бакалавриат.20 экз.).
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – М., 2010. – 532с.,20 экз.

### б) дополнительная литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С.- Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. -431с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка, Знать и уметь/Ю. И. Гришина, Ростов-на-Дону издательство «Феникс» 2014.– 131с. –.1 экз.
3. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 525, [3] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с.521. (В НБ СГУ – 10 экз.)

### в) Интернет-ресурсы:

1. [www.reu-sport.ru](http://www.reu-sport.ru)
2. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) – Министерство образования РФ
4. [www.mosport.ru](http://www.mosport.ru)
5. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>
6. <http://www.rusmedserver.ru/>
7. <http://www.zdobr.ru/>

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс по дисциплине реализуется в VI, в XVIII корпусах СГУ в спортивных залах

(тренажерный зал, зал общефизической подготовки, гимнастический зал, зал для настольного тенниса).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 11.03.04 «Электроника и нанoeлектроника» и профилю подготовки « Приборы микро- и нанoeлектроники


Авторы

Старший преподаватель кафедры  
физического воспитания и спорта



В.Н. Поздняков

Старший преподаватель кафедры  
физического воспитания и спорта



О.В.Нерозя

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от «30» августа 2016 года, протокол № 1

Директор института физической культуры и  
спорта



Н.Б. Бриленок

Заведующая кафедрой физического  
воспитания и спорта



Н.Б. Бриленок

Декан факультета НБМТ,  
к. ф.-м. н., профессор



С. Б. Вениг