Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.01.2025 09:26:03
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eee019bf8a794eb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
_____ /И.П. Черная/
«19» 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.06 Элективные курсы по физической культуре и спорту
Баскетбол

Направление подготовки (специальность) **31.05.02 Педиатрия**
(код, наименование)

Форма обучения очная
(очная, очно-заочная (вечерняя), заочная)

Срок освоения ОПОП 6 лет
(нормативный срок обучения)

Институт/Кафедра Физической культуры и спорта

Владивосток, 2020

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:
1) ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности)
31.05.02 Педиатрия (уровень специалитета)

утвержденный Министерством образования и науки РФ № 853 «17» апреля 2015 г

2) Учебный план по специальности **31.05.02 Педиатрия**
утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «15» мая 2020 г., Протокол № 4.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Баскетбол» для специальности **31.05.02 Педиатрия** одобрена на заседании кафедры «Физической культуры и спорта»

от «14» июня 2020 г. Протокол № 10.

Заведующий кафедрой _____ Каерова Е.В.
(Ф.И.О.)

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Баскетбол» одобрена УМС по специальности **31.05.02 Педиатрия**

от «16» июня 2020 г. Протокол № 4.

Председатель УМС _____ Цветкова М.М.

Разработчики:

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент	_____	Каерова Е.В
Доцент	_____	Шестёра А.А.
Доцент	_____	Степанова И.С.
Старший преподаватель	_____	Селецкая Т.Г.
Преподаватель	_____	Бартош А.А.

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью Элективного курса по физической культуре и спорту – **«Баскетбол»** является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины.

1. Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
2. Знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
4. 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.
5. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
6. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП университета

2.2.1. Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Баскетбол» реализуется в рамках базовой части Блока I в соответствии с ФГОС ВО, в объеме не менее 328 академических часов и является обязательной.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Баскетбол» формирует у обучающихся набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

2.2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Физическая культура и спорт, школьный курс

Знания: основные понятия в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни

Умения: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Навыки: применения современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

Биология, школьный курс

Знания: строения, функций органов и их систем у человека.

Умения: находить и показывать в атласе анатомии мышцы, кости, сосуды и нервы организма человека.

Навыки: использования анатомических знаний в физкультурно-оздоровительной работе с

различным контингентом.

Безопасность жизнедеятельности, школьный курс

Знания: понятийно-терминологический аппарат в области безопасности; классификацию и характеристику основных опасностей, возникающих в повседневной жизни и правила безопасного поведения; принципы оказания первой помощи.

Умения: идентифицировать основные опасности и риски среды обитания человека.

Навыки: первой медицинской помощи при травмах с использованием подручных средств.

2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

2.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций

№	Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6	7
1	ОК- 6	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6)	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность	использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Тесты Учебно-контрольные нормативы Творческое задание Презентации Ситуационные задачи

2.4. Характеристика профессиональной деятельности выпускника.

2.4.1. Область профессиональной деятельности выпускника

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу по специальности **31.05.02 Педиатрия** включает охрану здоровья граждан путем обеспечения оказания медицинской помощи в соответствии с установленными требованиями и стандартами в сфере здравоохранения.

Связь области профессиональной деятельности выпускников ОПОП ВО по специальности **31.05.02 Педиатрия** с профессиональным стандартом утверждённым приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.03.2017г. № 306-н отражена в таблице 1.

Таблица 1 – Связь ОПОП ВО с профессиональным стандартом

Направление подготовки/ специальность	Номер уровня квалификации	Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких)
31.05.02 Педиатрия	7	Профессиональный стандарт «Врач-педиатр участковый», утвержден Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.03.2017г. №306-н.

2.4.2. Объекты профессиональной деятельности выпускников,

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу специалитета, являются:

- физические лица в возрасте от 0 до 18 лет (далее - дети, пациенты);
- физические лица - родители (законные представители) детей;
- население; совокупность средств и технологий, направленных на создание условий для охраны здоровья детей.

2.4.3 Задачи профессиональной деятельности выпускников

- формирование у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих;
- обучение пациентов основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья.

2.4.4. Перечислить виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины :

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу специалитета:

- медицинская;
- организационно-управленческая;
- научно-исследовательская.
-

В соответствии с требованиями Профессионального стандарта «Врач-педиатр участковый», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.03.2017г. №306-н., задачами профессиональной деятельности выпускников является выполнение трудовых действий в рамках трудовых функций, представленных в таблице 2.

Таблица 2 – Трудовые функции врача - «Врач-педиатр участковый»

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции
Код	Наименование	Уровень квалификации	Наименование
А	Оказание медицинской помощи детям в амбулаторных условиях, не предусматривающих круглосуточного медицинского наблюдения и лечения, в том числе на дому при вызове медицинского работника	7	Обследование детей с целью установления диагноза
			Назначение лечения детям и контроль его эффективности и безопасности
			Реализация и контроль эффективности индивидуальных реабилитационных программ для детей
			Проведение профилактических мероприятий, в том числе санитарно-просветительной работы, среди детей и их родителей
			Организация деятельности медицинского персонала и ведение медицинской документации

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы		**Всего часов/ зачетных единиц**	**Семестры**					
			№ 1	**№ 2**	**№ 3**	**№ 4**	**№ 5**	**№ 6**
			часов	**часов**	**часов**	**часов**	**часов**	**часов**
1		2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		328	54	54	54	54	54	58
Практические занятия (ПЗ),		216	36	36	36	36	36	36
Самостоятельная работа студента (СРС) в том числе:		112	18	18	18	18	18	22
Подготовка к занятиям (ПЗ)		24	4	4	4	4	4	4
Подготовка к текущему контролю (ПТК))		50	8	8	8	8	8	10
Подготовка к промежуточному контролю (ППК))		38	6	6	6	6	6	8
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	-	-	З-	-	З	-	З
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	328	54	54	54	54	54	58
	ЗЕТ		-	-	-	-	-	-

3.2.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

п/№	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Темы разделов
1	2	3	4
1.	ОК-6	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	Воспитание физических качеств: выносливости (общей и специальной), скорости, гибкости, силы, координации).
2.	ОК-6	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	История игры в баскетбол. Остановка прыжком и остановка двумя шагами. Повороты вперёд, назад после остановки прыжком. Повороты вперёд, назад после остановки двумя ногами. Техника передвижений в защитной стойке. Краткие правила игры в баскетбол. Остановка прыжком и остановка двумя шагами. Повороты вперёд, назад после остановки прыжком. Повороты вперёд, назад после остановки двумя ногами. Техника передвижений в защитной стойке. Развитие координационных способностей. Тактика игры в защите и нападении.

3.2.2. Разделы учебной дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы контроля

№	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			14	9	23	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
2.	1	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			22	9	31	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
3.	2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН)
4.	2	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача Творческое задание
5.	3	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			14	9	23	Учебно-контрольные нормативы (УКН)
6.	3	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			22	9	31	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание Ситуационная задача
7.	4	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН)
8.	4	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача Творческое задание
9.	5	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			14	9	23	Учебно-контрольные нормативы (УКН)
10.	5	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			22	9	31	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание Ситуационная задача
11.	6	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			16	10	26	Учебно-контрольные нормативы (УКН)

12.	6	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			20	12	32	Тестирование Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание. Ситуационная задача
ИТОГО:					**216**	**112**	**328**	

3.2.3. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

Не предусмотрено

3.2.4. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

Практический раздел: Баскетбол.

п/№	Название тем практических занятий учебной дисциплины (модуля)	Часы
1	2	3
1 семестр		
1.	Баскетбол. История игры в баскетбол. Остановка прыжком и остановка двумя шагами. Повороты вперёд, назад после остановки прыжком. Повороты вперёд, назад после остановки двумя ногами. Техника передвижений в защитной стойке.	2
2.	Баскетбол. УКН ОФП: 1) челночный бег 3х10 м (сек), 2) сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз).	2
3.	Баскетбол. Краткие правила игры в баскетбол. Остановка прыжком и остановка двумя шагами. Повороты вперёд, назад после остановки прыжком. Повороты вперёд, назад после остановки двумя ногами. Техника передвижений в защитной стойке. Развитие координационных способностей.	4
4.	Баскетбол. УКН СФП: передвижение в защитной стойке на время.	2
5.	Баскетбол. Прыжок толчком одной ногой и двумя ногами. Передача мяча двумя руками на месте и в движении различными способами: сверху, от плеча (и с отскоком), от груди (и с отскоком), снизу (и с отскоком), в прыжке, на одном уровне. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении различными способами: в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. Развитие прыгучести.	4
6.	Баскетбол. Прыжок толчком одной ногой и двумя ногами. Ловля мяча одной рукой на месте и в движении различными способами: в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. Передача мяча одной рукой на месте и в движении различными способами: сверху, от головы, от плеча (с отскоком), с боку (с отскоком), снизу (с отскоком), в прыжке, встречная, поступательная, на одном уровне. Развитие силовых способностей.	4
7.	Баскетбол. УКН: передачи мяча на время и точность.	2
8.	Баскетбол. Учебная игра.	2
9.	Баскетбол. Ведение мяча на месте различными способами: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля.	2
10.	Баскетбол. УКН ОФП: 1) прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин, 2) наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	2
11.	Баскетбол. Ведение мяча по прямой различными способами: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля. Развитие выносливости.	4
12.	Баскетбол. Ведение мяча по дугам, по кругам, зигзагом. Развитие гибкости.	4
13.	Баскетбол. УКН СФП: скоростное ведение.	2
	Итого часов в семестре	**36**
2 семестр		
14.	Баскетбол. Обводка соперника с изменением высоты отскока, изменением направления, изменением скорости.	2
15.	Баскетбол. УКН ОФП: поднимание туловища (сед) из положения, лёжа на спине,	2

	руки за головой (кол-во раз).	
16.	Баскетбол. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча, с переводом мяча под ногой, с переводом мяча за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание). Развитие координационных способностей.	4
17.	Баскетбол. УКН ОФП: прыжок в длину с места.	2
18.	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками сверху, двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от щита. Развитие гибкости.	4
19.	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками и одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Штрафной бросок. Развитие силовых способностей.	4
20.	Баскетбол. УКН СФП: штрафной бросок.	2
21.	Баскетбол. Учебная игра.	2
22.	Баскетбол. Броски в корзину одной рукой сверху, одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от щита.	2
23.	Баскетбол. УКН ОФП: бег 100 метров (сек).	2
24.	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками ближние, средние, дальние. Развитие выносливости.	4
25.	Баскетбол. УКН СФП: броски с дистанции.	2
26.	Баскетбол. Броски в корзину одной рукой ближние, средние, дальние. Развитие прыгучести.	4
	Итого часов в семестре	**36**
	3 семестр	
27.	Баскетбол. Бросок из-под кольца крюком. Бросок в кольцо двумя шагами после ведения. Развитие координационных способностей.	4
28.	Баскетбол. УКН ОФП: 1) челночный бег 3х10 м (сек), 2) сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз).	
29.	Баскетбол. Взаимодействия с заслонами (внутренний, наружный, боковой). Развитие быстроты.	4
30.	Баскетбол. Учебная игра.	2
31.	Баскетбол. УКН СФП: передвижение в защитной стойке на время.	2
32.	Баскетбол. Взаимодействия с заслонами (обратный, задний, двойной). Развитие выносливости.	4
33.	Баскетбол. Выход для получения мяча**.** Выход для овладения отскоком мяча. Развитие гибкости.	4
34.	Баскетбол. Учебная игра.	2
35.	Баскетбол. УКН СФП: передачи мяча на время и точность.	2
36.	Баскетбол. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием двух игроков «передай мяч и выходи». Развитие силовых способностей.	4
37.	Баскетбол. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием двух игроков «двойка».	2
38.	Баскетбол. УКН ОФП: 1) прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин, 2) наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	2
39.	Баскетбол. Учебная игра.	
40.	Баскетбол. УКН СФП: скоростное ведение.	2
	Итого часов в семестре	**36**
	4 семестр	

41.	Баскетбол. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трёх игроков «тройка»	2
42.	Баскетбол. УКН ОФП: поднимание туловища (сед) из положения, лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз).	2
43.	Баскетбол. Тактика защиты против «тройки». Развитие выносливости.	4
44.	Баскетбол. УКН ОФП: прыжок в длину с места.	2
45.	Баскетбол. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трёх игроков «малая восьмёрка». Развитие силовых способностей.	4
46.	Баскетбол. Тактика защиты против «малой восьмёрки». Развитие координационных способностей.	4
47.	Баскетбол. Учебная игра.	2
48.	Баскетбол. УКН: штрафной бросок.	2
49.	Баскетбол. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трёх игроков «скрестный выход». Развитие быстроты.	4
50.	Баскетбол. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трёх игроков «сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков».	2
51.	Баскетбол. УКН ОФП: бег 100 метров (сек).	2
52.	Баскетбол. Тактика защиты против скрестного выхода. Тактика защиты против сдвоенного заслона. Развитие гибкости.	4
53.	Баскетбол. УКН СФП: броски с дистанции.	2
54.	Баскетбол. Раннее нападение	4
	Итого часов в семестре	**36**
	5 семестр	
55.	Баскетбол. Система зонной защиты.	2
56.	Баскетбол. УКН ОФП: 1) челночный бег 3х10 м (сек), 2) сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз).	2
57.	Баскетбол. Нападение против зонной системы защиты. Развитие выносливости.	4
58.	Баскетбол. УКН СФП: передвижение в защитной стойке на время.	2
59.	Баскетбол. Система личной защиты. Развитие силовых способностей.	4
60.	Баскетбол. Нападение против личного прессинга. Развитие гибкости.	4
61.	Баскетбол. Система личного прессинга. Развитие быстроты.	4
62.	Баскетбол. УКН СФП: передачи мяча на время и точность.	2
63.	Баскетбол. Учебная игра.	2
64.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом.	2
65.	Баскетбол. УКН ОФП: 1) прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин, 2) наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	2
66.	Баскетбол. Раннее нападение. Развитие координационных способностей.	4
67.	Баскетбол. УКН СФП: скоростное ведение.	2
	Итого часов в семестре	**36**
	6 семестр	
68.	Баскетбол. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трёх игроков «треугольник»	2
69.	Баскетбол. УКН ОФП: поднимание туловища (сед) из положения, лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз).	2
70.	Баскетбол. Система смешанной защиты.	2

71.	Баскетбол. Учебная игра. Развитие выносливости.	4
72.	Баскетбол. УКН ОФП: прыжок в длину с места.	2
73.	Баскетбол. Стремительное нападение. Развитие координационных способностей.	4
74.	Баскетбол. Противодействие розыгрышу мяча. Развитие силовых способностей.	4
75.	Баскетбол. УКН СФП: штрафной бросок.	2
76.	Баскетбол. Система нападения через центрового.	2
77.	Баскетбол. УКН ОФП: бег 100 метров (сек).	2
78.	Баскетбол. Система зонного прессинга. Развитие быстроты.	4
79.	Баскетбол. УКН СФП: броски с дистанции.	2
80.	Баскетбол. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.	2
81.	Тестирование.	2
	Итого часов в семестре	**36**
	Итого часов	**328**

3.2. 5. Лабораторный практикум

В соответствии с требованиями ФГОС ВО лабораторный практикум не предусмотрен.

3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.3.1. Виды СРС

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4
1семестр			
1	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека	Изучение основной и дополнительной литературы Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям	18
		Итого часов в семестре	18
2 семестр			
2	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Двигательные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
3 семестр			
3	1. Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки 2. Дыхательные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18

		Итого часов в семестре	**18**
4 семестр			
4	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Оздоровительные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
5 семестр			
5	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Двигательные системы	Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
6 семестр			
	1. Оценка физического развития человека (1-6 семестр) 2. Оценка функционального состояния человека(1-6 семестр)	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка к итоговому тестированию	22
		Итого часов в семестре	**22**
		Итого	**112**

3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1.	**1**	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы по общей физической подготовке	4 норматива	Приложение 4 (1,3,5,6)
				Творческое задание	2 задания	Приложение 2, п.п.1,2
2.	**1**	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы по специальной физической подготовке	3 норматива	Приложение 5 (1,2,3)
				Творческое задание	1 задание	Приложение 2, п.3
3.	2	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы по общей физической подготовке	3 норматива	Приложение 4 (2,4,7)
4.	2	ПК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы по специальной физической подготовке	2 норматива	Приложение 5 (4,5)
				Творческое задание	1 задания	Приложение 2, п.5

				Ситуационная задача	1 задача	Приложение 3, задача № 1
5.	3	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы по общей физической подготовке	4 норматива	Приложение 4 (1,3,5,6)
6.	3	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы по специальной физической подготовке	3 норматива	Приложение 5 (1,2,3)
				Творческое задание	3 задания	Приложение 2, п.4 (1-3)
				Ситуационная задача	1задача	Приложение 3, задача № 2
7.	4	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы по общей физической подготовке	3 норматив	Приложение 4 (2,4,7)
8.	4	ПК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы по специальной физической подготовке	2 норматива	Приложение 5 (4,5)
				Творческое задание	3 задания	Приложение 2, п. 4 (4-6)
				Ситуационная задача	1 задача	Приложение 3, Задача № 3
9.	5	ТК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы по общей физической подготовке	4 норматива	Приложение 4 (1,3,5,6)

10.	5	ТК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы по специальной физической подготовке	3 норматива	Приложение 5 (1,2,3)
				Творческое задание	3 задания	Приложение 2, п.5,6
				Ситуационная задача	1 задача	Приложение 3, задача № 4
11.	6	ПК	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-контрольные нормативы по общей физической подготовке	3 норматив	Приложение 4 (2,4,7)
12.	6	ПК	Специальная физическая подготовка (СФП)	Учебно-контрольные нормативы по специальной физической подготовке	2 норматива	Приложение 5 (4,5)
				Творческое задание	1 задание	Приложение 2, п.7
				Ситуационная задача	1задача	Приложение 3, задача № 5
				Тестирование	30 вопросов	Приложение 1

3.4.2. Примеры оценочных средств:

для текущего контроля (ТК)	Учебно-контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности студентов. Учебно-контрольные нормативы для определения специальной физической подготовленности.
	Творческое задание: 1.Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие силовых способностей при занятиях баскетболом из 10 элементов 2.Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие выносливости при занятиях баскетболом из 10 элементов.

	3.Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие быстроты при занятиях баскетболом из 10 элементов. 4.Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие координационных способностей при занятиях баскетболом из 10 элементов. 5. Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие гибкости при занятиях баскетболом из 10 элементов.
для промежуточного контроля (ПК)	Учебно-контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности студентов. Учебно-контрольные нормативы для определения специальной физической подготовленности.
	Творческое задание: 1.Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие силовых способностей при занятиях баскетболом из 10 элементов 2.Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие выносливости при занятиях баскетболом из 10 элементов. 3.Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие быстроты при занятиях баскетболом из 10 элементов. 4.Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие координационных способностей при занятиях баскетболом из 10 элементов. 5. Составить и продемонстрировать комплекс специальных физических упражнений на развитие гибкости при занятиях баскетболом из 10 элементов.

3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.5.1. Основная литература

n/№	Наименование, тип ресурса[1]	Автор(ы) /редактор[2]	Выходные данные, электронный адрес[3]	Кол-во экз. (доступов)	
				В БИЦ[4]	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1.	Элективные курсы по физической культуре и спорту: учеб. пособие	Н.В. Тычинин	Воронеж: ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html - Режим доступа: по подписке.	Неогр.д.	
2.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков.	Москва: Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
3.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие.	Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш	Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 Библиогр.: Текст: электронный.	Неограниченный доступ	

3.5.2. Дополнительная литература

n/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес[3]	Кол-во экз. (доступов)	
				В БИЦ[4]	На кафедре
1	2	3	4	5	6
4.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное	Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина,	Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:	Неограниченный доступ	

	пособие.	Е.В. Кетриш	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 Библиогр.:. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.		
5.	Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие	Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева	Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 100 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425 – Библиогр.: с. 90. – Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
6.	Функциональная тренировка: спорт, фитнес	Б. Кафка, О. Йеневайн; худож. Е. Ильин.	Москва: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318 . –Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
7.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие	М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова	Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
8.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - путь к здоровью и физическому совершенству	П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков	М.: Спорт, 2016. - 234 с. - ISBN 978-5-906839-79-4 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839794.html - Режим доступа: по подписке	Неограниченный доступ	

3.5.3 Базы данных, информационные справочные и поисковые системы

Ресурсы БИЦ

1.«Электронно-библиотечная система «Консультант студента» http://www.studentlibrary.ru/

2. Электронная библиотечная система «Букап» http://books-up.ru/

4. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» www.biblioclub.ru

5. Электронная библиотека авторов ТГМУ в Электронной библиотечной системе «Руконт» http://lib.rucont.ru/collections/89

6. Электронно-библиотечная система elibrary (подписка) http:// http://elibrary.ru/

7. Medline with Full Texthttp://web.b.ebscohost.com/

8. БД «Статистические издания России» http://online.eastview.com/

9.ЭБС «Юрайт» http://www.biblio-online.ru/

Ресурсы открытого доступа

1. ГИС «Национальная электронная библиотека» НЭБ с виртуальным читальным залом диссертаций РГБ https://rusneb.ru/
2. Федеральная служба государственной статистики https://www.gks.ru/
3. «КонсультантПлюс» http://www.consultant.ru/
4. Всероссийская федерация легкой атлетики http://rusathletics.info/
5. Институт спортивной науки http://www.gssiweb.com/
6. Энциклопедия по видам спорта http://www.infosport.ru/sp/
7. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. http://www.vniifk.ru/
8. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры. http://www.spbniifk.ru/
9. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. http://science.sportedu.ru
10. Мир легкой атлетики. http://mir-la.com
11. Новостной портал о спорте в Приморском крае http://primsport.com/

3.5.4 Программное обеспечение

1. 7-PDFSplit&Merge
2. ABBY FineReader
3. Microsoft Windows 7
4. Microsoft Windows 10

3.6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

На кафедре имеются 3 спортивных зала, 2 раздевалки, кабинет заведующего, 1 преподавательская, 2 тренерских, кабинет материально ответственного, инвентарная.

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа № 56-001	690002, Приморский край,

1. Персональный компьютер DNS Porte – 1 шт. 2. Проектор SONY VPL-EX276 - 1 шт. 3. Экран Lumien - 1 шт. 4. Комплект учебной мебели на 72 посадочных места. **Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-013** 1.Скамейка гимнастическая, 2 м – 4 шт. 2.Скамейка - 4 шт. 3.Ворота м/ф 2*3, разборные, облегченные, профиль 80*40 мм, с сеткой м/ф – 1 шт. 4.Вышка судейская - 1 шт. 5.Кольцо баскетбольное амортизационное - 2 шт. 6.Кольцо баскетбольное d-450 мм -1 шт. 7.Стенка гимнастическая, 3,2*1,0 – 9 шт. 8.Стойка волейбольная универсальная со стаканами, механизм натяжения, пара - 1 шт, 9.Щит баскетбольный игровой, 10 мм, цельн. (180*105 см) - 2 шт 10.Волан для бадминтона - 12 шт, 11.Набор воланчиков – 7 шт 12.Скакалка - 20 шт, 13.Ракетка для бадминтона – 10 шт. 14.Судейский столик - 3 шт.	г. Владивосток, проспект Острякова 4, (56-001) 690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-016 1.Ковер для самбо - 1 шт. 2.Теннисный стол - 5 шт. 3.Теннисная ракетка -15 шт. 4.Ограждение – 3 шт. 5.Скамья деревянная - 2 шт. 6.Стол письменный - 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-016)
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-001 1.Беговая дорожка Housfit-1ш, 2.Велоэргометр-1шт, д 3.Стойка для приседания -1шт 4.Тренажер машинаСмита – 1шт 5.Настенный кронштейн для скакалок- 1шт 6.Гиря 16 кг.- 1шт 7.Гиря 8 кг.- 1шт 8.Полусфера-9шт 9.Доска для пресса “Housefit”-1 шт, 10.Тренажер “Torneo” athletic-1 шт, 11.Тренажер имитации лыжного бега BODY”-1ш, 12.Штанга - 3 шт, 13.Штанга для пауэрлифтинга 222,5кг- 1 шт 14.Штанга для аэробики, фитнеса(Бодипамп), комплект 19 кг- 5шт., 15.Скамья для жима горизонтальная – 1шт., 16.Гриф олимпийский L2200мм усиленный до 600 кг – 1шт., 17.Стойка для приседаний – 1шт. 18.Музыкальный центр Panasonik-sc-Vk680EE-K-2 шт., 19.Балансировочная доска Aerofit-20 шт.,	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001)

20.Степ платформа Aerofit-20 шт 21.Стойка для гантелий-1шт., 22.Стойка для гимнастических палок-1 шт., 23.Штанга для аэробики-10 шт., 24.Гантели обрезиненные вес 0,5кг- 10 шт., 25.Гантели орезиненные вес 2кг- 8 шт., 26.Гантели орезиненные вес 1кг- 8 шт., 27.Гантели орезиненные вес 3кг- 8 шт. 28.Зеркала - 6 шт. 29.Стенка гимнастическая, 3,2*1,0- 2шт. 30.Цилиндр для пилатес -5 шт 31.Турник-брусья – 2шт 32.Стол письменный 2 шт 33.Шкафы для приборов- 2шт	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-002)
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-002 1.Минисистема Sony GTK-XB7 чёрный 470 Вт, USB. BT - 1 шт. 2.Гимнастические мячи - 3 шт. 3.Гимнастическая палка вес 3 кг - 10 шт. 4.Гимнастическая палка вес 4 кг - 10 шт. 5.Гимнастическая палка вес 5 кг - 3 шт. 6.Медицинбол 6 кг – 5 шт. 7.Медицинбол 9 кг – 5 шт. 8.Мяч 3*6/6 - 14 шт. 9.Мяч гимнастический – 12 шт. 10.Эспандер ленточный - 2 шт. 11.Зеркала - 3 шт. 12.Перекладина гимнастическая на растяжках универсальная – 1 шт. 13.Обруч гимнастический 900 мм - 10 шт. 14.Обруч стальной утяжеленный 90см 1050г - 10 шт. 15.Стол письменный - 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)
Специальное помещения для занятий шахматами № 31-013 1.Конференц –стул –ISO – 9 шт. 2.Стол письменный - 6 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001) (№ 1)
Специальное помещение (раздевалка) № 1 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 4 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001) (№ 2)
Специальное помещение (раздевалка) № 2 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 4 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013) (№ 1)
Специальное помещение (раздевалка) № 1 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 6 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013) (№ 2)
Специальное помещение (раздевалка)	

№ 2 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 6 шт. Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 31-001 1.Спирометр портативный СпиросС-100 - 1 шт. 2.Динамометр становый ДС-500 – 1 шт. 3.Динамометр ДК-100 – 1 шт. 4.Весы медицинские ВЭМ-150 – 1 шт. 5.Подставка - 1 шт. 6.Стол письменный - 1 шт. 7.Контейнер для мячей – 1 шт. 8.Шкафы для приборов – 5 шт. Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 31-013 1.Контейнер для мячей – 1 шт. 2.Двусторонний нагрудный номер – 50 шт. 3.Конус 38 см – 22 шт. 4.Профессиональный гамак для проведения оздоровительных занятий с лицами ОЗЗ - 5 шт. 5.Фишка разметочная – 1 шт. 6.Флажок для разметки поля набор - 1 шт. 7.Флаг – 1 шт. 8.Шкафы для приборов – 1 шт. Кабинет для самостоятельной работы студентов № 41-007 1.Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест. 2. Персональные компьютеры (Моноблоки) «Lenovo Think Centre All-In-One M92z 23 - 10 шт. 3. Подключение к сети «Интернет» с доступом в электронно-образовательную среду ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001) 690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013) 690002, Приморский край, г. Владивосток, Океанский проспект 163, (41-007)

3.7 Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем.

7-PDF Split & Merge

ABBYY FineReader

Microsoft Windows 7

3.8 Образовательные технологии Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

Технология актуализации мотивационного потенциала образовательной среды – выполнение творческих заданий (составление комплексов упражнений для развития физических качеств, оценка функциональных состояний, ведение «Дневника самоконтроля»)
Технология обучения в сотрудничестве (умение работать сообща во временных командных

группах, способность организовать совместную работу, понимать свою роль в качестве партнера) – подвижные игры: «Борьба за баскетбольный мяч», «Увернись», командные эстафеты.

Метод групповой работы (в малых группах).

Технология работы с информацией (работа с различными информационными ресурсами, составление глоссария)

3.9 Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

п/№	Наименование последующих дисциплин	Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин	
		7 семестр	10 семестр
		Баскетбол	
1	Безопасность жизнедеятельности		+
2	Гигиена	+	

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Обучение складывается из практических занятий (216 час.) и самостоятельной работы студента (112 час.), итого 328 час. Основное учебное время выделяется на практическую работу: повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, формированием устойчивого мотивационно - ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Практические занятия проводятся в виде учебных занятий по баскетболу в виде выполнения различных физических упражнений, общей физической подготовки, специальной подготовке и выполнения учебно-контрольных нормативов

В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (работа в малых группах, выполнение творческих заданий, учебно-тренировочных заданий). Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 25% от аудиторных занятий.

По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для студентов и методические указания для преподавателей по всем разделам дисциплины в электронной базе кафедры.

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку к практическим занятиям и текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета и кафедры.

Исходный уровень физической подготовленности студентов определяется выполнением учебно-контрольных нормативов, текущий контроль усвоения предмета определяется выполнением творческих заданий и выполнением учебно-контрольных нормативов по овладению физическими качествами.

В конце изучения учебной дисциплины проводится промежуточный контроль общей физической и спортивно-технической подготовленности с использованием тестового контроля, проверкой практических умений, выполнением практических заданий

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

5.1.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

5.1.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

5.1.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины (модуля) доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

5.1.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

Приложение 1

Тестовые задания по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту

Баскетбол.

1. ***В каком году был изобретён баскетбол:***
а) *1891
б) 1900
в) 1918

2. **Кто изобрёл баскетбол:**
а) Чемберлен
б) *Нейсмит
в) Коннолли

3. ***Когда была создана Международная федерация баскетбола*:**
а) 21 июня 1940 года
б) 5 декабря 1955 года
в) *18 июня 1932 года

4. ***Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:***
а) *III О..И. в Сент-Луисе
б) I О.И. в Афинах
в) VIII О.И. в Париже

5. ***Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:***
а) 1924 год
б) 1896 год
в) *1904 год

6. ***Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:***
а) 1908 год, IV О.И., Лондон
б) *1936 год, XI- О.И. в Берлине
в) 1952 год, XV 0,И., Хельсинки

7. ***На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу*** *соревнований?*
а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
в) *XXI О.И. – Монреаль, 1976 год

8. ***На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:***
а) *XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

9. ***Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:***
а) остановки
б) пасы
в) *ловлю

10. ***Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:***
а) пасы

б) *передачи
в) повороты

11. ***Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:***
а) *ведение мяча
б) повороты
в) перебежки

12. ***Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:***
а) остановки
б) *броски в корзину
в) развороты

13. ***Технику передвижений в баскетболе составляет:***
а) *ходьба, бег
б) ловлю
в) бросок мяча

14. ***Технику передвижений в баскетболе составляет:***
а) бросок мяча
б) броски в корзину
в) *прыжки

15. ***Технику передвижений в баскетболе составляет:***
а) *остановки
б) ловлю
в) передачи мяча

16. ***Технику передвижений в баскетболе составляет:***
а) передачи мяча
б) *повороты
в) броски в корзину

17. ***Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:***
а) 6
б) 10
в) *5

18. ***Из США баскетбол проник вначале в:***
а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
б) *Китай, Японию, Филиппины
в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку

19. ***Размеры баскетбольной площадки:***
а) 12м. х 24м.
б) 9м. х 18м.
в) *14м. х 26м.

20. ***На какой высоте находится баскетбольная корзина:***
а) 300 см.
б) *305 см.
в) 260 см.

21. ***Сколько времени может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по кольцу:***
а) *24 сек.
б) 30 сек.
в) 20 сек.

22. ***Сколько шагов можно делать после ведения мяча:***
а) 3
б) *2
в) 4

23. ***Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:***
а) 10 сек.
б) 18 сек.
в) *8 сек.

24. ***Продолжительность игры в баскетбол:***
а) 4 тайма по 15 минут
б) *4 тайма по 10 минут
в) 2 тайма по 20 минут

25. ***Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:***
а) 3 очка
б) 2 очка
в) *1 очко

26. ***С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:***
а) 5
б) *4
в) 3

27. ***Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:***
а) *5 сек.
б) 3 сек.
в) 7 сек.

28. ***Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:***
а) броском в корзину
б) передачей мяча
в) *ловлей мяча

29. ***Групповой отбор мяча используется чаще всего:***
а) *при активнейшей защите и прессинге
б) на половине площадки соперника
в) при явном проигрыше команды

30. ***Выбор способа и траектории передач зависит также от:***
а) состояния покрытия спортивной площадки
б) *характера противодействия соперника
в) игровой сыгранности партнеров

Приложение 2

Творческое задание

1. Задание по обзору Интернет-ресурсов: баскетбол.

Каталог Интернет-ресурсов представляет собой тематически подобранный студентом перечень Интернет-сайтов. В каталоге необходимо отразить:

- титульный лист;
- тему (параграф, вопрос и пр.);
- название сайта;
- электронный адрес и дату обращения к источнику;
- краткое содержание Интернет-сайта (перечень вопросов, на которые можно получить ответы по данной теме / дисциплине и пр.)

2.Задание по обзору периодической литературы и профессиональных изданий (библиографического списка) по баскетболу.

Результатом обзора периодической литературы является библиографический список.

Библиографический список – обязательный элемент любой научной работы – реферата, курсовой, дипломной работы, диссертации, монографии, обзора, научного отчета. Список включает литературу, используемую при подготовке текста: цитируемую, упоминаемую, а также имеющую непосредственное отношение к исследуемой теме или вопросу. Большое значение имеет правильное библиографическое описание документов и рациональный порядок расположения их в списке.

Библиографический список, по сути, представляет собой упорядоченные библиографические описания работ, выполненные в соответствии с государственными стандартами. Для составления библиографического списка используется краткое библиографическое описание, состоящее только из обязательных элементов – выходных данных источника.

Например:

1. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010..
2. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
3. Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с. ISBN 978-5-7695-3826-1

3.Задания по составлению глоссария: по баскетболу.

В понятиях концентрируются накопленные знания. Таким образом, воспроизведение определений этих понятий приобретает характер первоначальной ориентации в предмете. По каждому модулю дисциплины в качестве обязательной формы самостоятельной работы предусмотрено составления глоссария. Результат этой работы может служить полезным информационным ориентиром в последующей практической деятельности.

Краткие методические указания

Требования к оформлению глоссария по теме:

- титульный лист;
- словарь терминов, относящихся к выбранной теме (не менее 5 терминов);
- приведены примеры, свидетельствующие об общем владении ситуацией.

Например:

Фол — это несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения**.**

Пронос мяча — нарушение правил, фиксируемое у игрока, выполняющего дриблинг, в случае задержки мяча в руке.

4.Творческое задание по составлению комплекса физических упражнений (темы):

1. Составить комплекс специальных физических упражнений на развитие силовых способностей при занятиях баскетболом из 10 элементов.
2. Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости при занятиях баскетболом из 10 элементов.
3. Составить комплекс физических упражнений на развитие скоростных способностей при занятиях баскетболом из 10 элементов.
4. Составить комплекс физических упражнений на развитие координационных способностей при занятиях баскетболом из 10 элементов.
5. Составьте комплекс из 10 упражнений на развитие гибкости.
6. Составьте комплекс из 10 упражнений на развитие прыгучести.

5.Оцените работу своих основных функциональных систем

a) Проведите функциональные пробы до и после выполнения комплекса физических упражнений, заполните таблицу.
b) Дайте им оценку.

Таблица

Функциональные пробы	Данные до тренировки	Данные после тренировки	Динамики показателей	Краткая характеристика тренировки
Проба Ромберга				
Проба Яроцкого				
Ортостатическая проба				
Клиностатическая проба				

6.Проведите исследование функционального состояния своей системы внешнего дыхания

a) Оцените функциональное состояние своей системы внешнего дыхания в покое и после выполнения физических упражнений.
b) Выполните гипоксические пробы и дайте оценку функциональному состоянию дыхательной системы.

Таблица

Функциональные пробы	Данные до тренировки	Данные после тренировки	Динамики показателей	Краткая характеристика тренировки
Частота дыхания				
Проба Генчи				
Проба Штанге				
ЖЕЛ				

7.Проведите анализ показателей самоконтроля

a) Заполните Дневник самоконтроля.
b) Дайте оценку и сделайте выводы полученных результатов.
c) Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько).

Показатели	Понед	Вторн	Среда	Четверг	Пятн	Субб.	Вскр.
Содержание и время (физической)двигательной активности							
Масса тела							
ЧСС утром							

ЧСС вечером							
Сон							
Аппетит							
Усталость после двигательной (физической) активности							
Усталость на след. утро							
Желание заниматься							
Нарушение режима							

Приложение 3

Ситуационные задачи

Задача №1

При обследовании группы спортсменов 16—20 лет у 45% из них выявлено плоскостопие.

1. Объясните причину возникновения плоскостопия.
2. Укажите сроки окостенения предплюсны и плюсны, а также меры, предупреждающие патологическую адаптацию сводов стопы

Задача №2

На занятия в баскетбольную секцию пришли два подростка. Тестированием выявлено, что первый отстает в биологическом созревании, а второй, биологически созревший.

1. Кому из двух подростков вы отдадите предпочтение при отборе для занятий баскетболом?
2. Первому, который отстает в биологическом созревании, или второму, биологически созревшему, и почему?

Задача №3

Раздаётся свисток судьи после того, как мяч заброшен в корзину с игры.

1. Засчитываются ли в этом случае очки?
2. Можно ли производить замену или предоставить минутный перерыв?

Задача №4

Во время игры игрок команды защиты получил фол на игроке команды нападения, который находился в фазе броска со средней дистанции. Мяч при этом попал в корзину.

1. Сколько очков за бросок получит игрок нападения и сколько штрафных назначит ему судья?
2. Сколько игроков может располагаться по боковым линиям ограничительной зоны при выполнении штрафных бросков?

Задача №5

Баскетболист выполняет бросок в кольцо одной рукой в прыжке.

1. Какие основные мышцы, группы мышц будут задействованы при броске баскетбольного мяча в кольцо?

Приложение 4

Учебно-контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности студентов *основной* группы

юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	13,1	14,1	14,4	15,1	15,3
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	125	120	110	100
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	30	25	20	15	10
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+13	+10	+8	+6	+2
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	48	45	37	35	33

девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,2	18,8
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	120	110	100	90
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	15	12	11	10	9
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+16	+14	+11	+9	+7
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	43	37	35	35	32

Учебно-контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности студентов *подготовительной* группы

юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	11,00	12,3	12,6	12,9	13,00

2.	Бег 100 м (сек)	20,3	20,6	20,9	21,3	21,6
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85
4.	Прыжок в длину с места (см)	230	225	215	200	205
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	25	20	15	10	6
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+5	+4	+3	+2	+1
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	35	30	25	20	15

девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	20,00	20,5	21,00	21,5	22,00
2.	Бег 100 м (сек)	24,0	24,7	28,3	29,0	30,0
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	140	130
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	10	8	6	5	4
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+7	+6	+5	+4	+3
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	25	20	15	10

Приложение 5

Учебно-контрольные нормативы для определения специальной физической подготовленности студентов.

Виды упражнений	Пол	Баллы				
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно		Неуд.
		100%	80%	60%	40%	20%
Передвижение в защитной стойке на время (сек)	М	8,8 сек	9,2 сек	9,8 сек	10,2 сек	Более 10,2 сек
	Ж	9,1 сек	9,5 сек	10,1 сек	10,6 сек	Более 10,6 сек
Передачи мяча на время и точность	М Ж	5 попаданий	4 попадани й	3 попадани й	2 попадани й	Менее 2

Скоростное ведение 20 м (сек).	М	9,7 сек	10,1 сек	10,5 сек	11,0 сек	Более 11,0 сек
	Ж	10,0 сек	10,4 сек	11,сек	11,4 сек	Более 11,4 сек
Штрафной бросок	М Ж	8 из 10	7 из 10	6 из 10	4 из 10	Менее 4
Броски с дистанции	М Ж	8 из 10	7 из 10	6 из 10	4 из 10	Менее 4