

Приложение № 6 к ОПОП высшего образования, направление подготовки 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) программы прикладного бакалавриата «Ресторанная деятельность»

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
(АНО ВО МГЭУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УиМР АНО ВО МГЭУ
С.Н. Казакова
«29» апреля 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.В.ДВ.08.03 БАСКЕТБОЛ

Направление подготовки **43.03.03 «Гостиничное дело»**
Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной
программы прикладного бакалавриата
«Ресторанная деятельность»

| | |
|---|---|
| Формы обучения: | очная, заочная |
| Типы задач профессиональной деятельности: | организационно-управленческий; технологический; сервисный; проектный; исследовательский |
| Учебный год: | 2019/2020 |

Москва 2019

Рабочая программа дисциплины разработана для обучающихся основной и подготовительной группы здоровья по медицинским показаниям. Порядок создания групп здоровья по медицинским показаниям осуществляется согласно Приложению 1.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 июня 2017 г. № 515, зарегистрированный Минюстом России 29 июня 2017 г. регистрационный № 47221;

- приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- учебными планами (очной и заочной форм обучения) по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) программы «Ресторанная деятельность».

Рабочая программа по дисциплине Б1.Б.ДВ.08.03 Баскетбол – Москва АНО ВО МГЭУ, 2019. – 26 с.

Разработчик:

Доцент кафедры ОГЕНД и
ФВ, к.п.н., доцент

*Должность, ученая
степень, ученое звание*

подпись

О.А. Кухтарева

И.О. Фамилия

Рецензент:

Доцент кафедры
экономики, финансов и
права
ФГБОУ ВО «Российский
экономический
университет им. Г.В.
Плеханова» филиал в г.
Пятигорске,
к. п. наук, доцент

*Должность, ученая
степень, ученое звание*

подпись

Е.А. Ярошенко

И.О. Фамилия

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры общегуманитарных, естественнонаучных дисциплин и физического воспитания (протокол от 21.03.2019 г. № 8).

Заведующий кафедрой к.тех.н., доцент

В.А. Рындюк

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-----|---|----|
| 1. | Цели и задачи обучения по дисциплине..... | 4 |
| 2. | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 4 |
| 3. | Место дисциплины в структуре образовательной программы..... | 5 |
| 4. | Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся..... | 5 |
| 5. | Содержание дисциплины, структурированное по темам (модулям), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий... | 6 |
| 6. | Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Баскетбол..... | 12 |
| 7. | Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине..... | 12 |
| | 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы..... | 12 |
| | 7.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания | 13 |
| | 7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 14 |
| 8. | Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для изучения дисциплины..... | 17 |
| 9. | Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины..... | 18 |
| 10. | Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины..... | 19 |
| | 10.1 Общие методические рекомендации по освоению дисциплины Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол для обучающихся..... | 19 |
| | 10.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол для обучающихся..... | 21 |
| 11. | Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем..... | 22 |
| 12. | Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине | 23 |
| 13. | Средства адаптации образовательного процесса по дисциплине к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)..... | 24 |
| | Приложение 1..... | 25 |

1. Цели и задачи обучения по дисциплине

Цель обучения по дисциплине Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

- **Задачи** изучения дисциплины Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол:
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- развитие физических качеств посредством освоения обучающимися техники и тактики игры в баскетбол, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол направлен на формирование у обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело, направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы прикладного бакалавриата «Ресторанная деятельность» общекультурной компетенции УК-7

| Код и описание компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции | Основание (ПС, анализ опыта) *для профессиональных компетенций |
|--|--|---|---|
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Знает: _____ практические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; историю, современное состояние и место волейбола в отечественной системе физического воспитания; правила соревнований, методику организации и проведения соревнований.</p> | <p>ИУК-7.1 Анализ влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека ИУК-7.2 Определение индивидуального уровня развития своих физических качеств, оценка показателей собственного здоровья ИУК-7.3</p> | |
| | <p>Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных</p> | <p>Выбор и применение рациональных способов и приемов сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления</p> | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | возможностей; пользоваться терминологией в процессе игры в волейбол, владеть навыками общения, корректно выражать и аргументированно обосновывать выдвинутые предложения тактики игры в волейбол. | ИУК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья | |
| | Владеет: приемами техники и тактических действий игры в волейбол; основными навыками технико-тактических упражнений; основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | ИУК-7.5 Применение методов и средств физической культуры в профессиональной деятельности ИУК-7.6 Выбор и планирование занятий спортом для саморазвития и самореализации | |

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и реализуется в рамках вариативной части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Освоение дисциплины Баскетбол основывается на знаниях, умениях и навыках, приобретенных при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт», которая также формирует компетенцию УК-7 В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен зачет в 1-6 семестрах у обучающихся в очной форме обучения, зачет в 1-м семестре у обучающихся в заочной форме обучения, который входит в общую трудоемкость дисциплины.

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

Согласно учебным планам общая трудоемкость дисциплины Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол составляет 328 часов.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | | | |
|--------------------|-------------|----------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|-----|----|----|----|----|----|----|
| Контактная работа* (аудиторные занятия) всего, в том числе: | 328 | 72 | 36 | 54 | 54 | 58 | 54 |
| Практические занятия (ПЗ) | 328 | 72 | 36 | 54 | 54 | 58 | 54 |
| Вид промежуточной аттестации - зачёт | | + | + | + | + | + | + |
| Общая трудоёмкость: часы | 328 | 72 | 36 | 54 | 54 | 58 | 54 |

* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом.

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс |
|---|-------------|------|
| | | 1 |
| Самостоятельная работа | 324 | 324 |
| Вид промежуточной аттестации - зачёт | 4 | 4 |
| Общая трудоёмкость | 328 | 328 |

Для обучающихся в **очной форме** дисциплина реализуется посредством контактной работы при проведении учебных занятий и включает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. Для обучающихся в **заочной форме** в соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем (промежуточная аттестация) и самостоятельной работы обучающихся.

При реализации дисциплины предусмотрена контактная работа (в спортивном зале) и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-образовательной среды.

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (модулям), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

Тематический план для очной формы обучения

| № п/п | Наименование темы | Количество часов по учебному плану | Количество аудиторных часов | лекции | практические занятия | Самостоятельная работа | Промежуточный контроль | Формируемые компетенции |
|-------|---|------------------------------------|-----------------------------|--------|----------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|
| 1. | 1 семестр | | | | | | | |
| 2. | Тема 1. Общеподготовительные и специальные упражнения | 13 | 13 | | 13 | | | УК-7 |
| 3. | Тема 2. Стойка баскетболиста и перемещение без мяча. | 12 | 12 | | 12 | | | |
| 4. | Тема 3. Ведение мяча | 27 | 27 | | 27 | | | |
| 5. | Тема 4. Ловля и передача мяча на месте*. | 20 | 20 | | 20 | | | |
| 6. | Зачёт | + | | | | | + | |
| 7. | Итого за 1 семестр | 72 | 72 | | 72 | | + | |
| 8. | 2 семестр | | | | | | | |
| 9. | Тема 5. Ловля и передача мяча в движении. | 9 | 9 | | 9 | | | УК-7 |
| 10. | Тема 6. Броски в кольцо. | 9 | 9 | | 9 | | | |
| 11. | Тема 7. Тактика в нападении. | 9 | 9 | | 9 | | | |
| 12. | Тема 8. Тактика в защите. | 9 | 9 | | 9 | | | |
| 13. | Зачёт | + | | | | | + | |
| 14. | Итого за 2 семестр | 36 | 36 | | 36 | | + | |
| 15. | 3 семестр | | | | | | | |
| 16. | Тема 9. Игра по правилам. | 10 | 10 | | 10 | | | УК-7 |
| 17. | Тема 10. Ведение мяча с максимальной скоростью | 8 | 8 | | 8 | | | |
| 18. | Тема 11. Ловля и передача мяча на месте. | 8 | 8 | | 8 | | | |
| 19. | Тема 12. Ловля и передача мяча в движении. | 10 | 10 | | 10 | | | |
| 20. | Тема 13. Броски в кольцо. | 10 | 10 | | 10 | | | |
| 21. | Тема 14. Тактика в нападении. | 8 | 8 | | 8 | | | |
| 22. | Зачёт | + | | | | | + | |
| 23. | Итого за 3 семестр | 54 | 54 | | 54 | | + | |
| 24. | 4 семестр | | | | | | | |
| 25. | Тема 15. Тактика в защите. | 10 | 10 | | 12 | | | УК-7 |
| 26. | Тема 16. Игра по правилам | 10 | 10 | | 10 | | | |
| 27. | Тема 17. Комбинации игры в нападении. | 12 | 12 | | 12 | | | |
| 28. | Тема 18. Комбинации игры в защите. | 10 | 10 | | 10 | | | |
| 29. | Тема 19. Атака 5 в 4. | 10 | 10 | | 10 | | | |
| 30. | Зачёт | + | | | | | + | |
| 31. | Итого за 4 семестр | 54 | 54 | | 54 | | + | |
| 32. | 5 семестр | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|------------|------------|--|------------|---|------|
| 33. | Тема 20. Атака 4 в 3. | 8 | 8 | | 8 | | УК-7 |
| 34. | Тема 21. Атака 3 в 2. | 8 | 8 | | 8 | | |
| 35. | Тема 22. Атака 2 в 2. | 8 | 8 | | 8 | | |
| 36. | Тема 23. Игра по правилам | 12 | 12 | | 12 | | |
| 37. | Тема 24. Атака 2 в 3. | 10 | 10 | | 10 | | |
| 38. | Тема 25. Атака 3 в 4. | 12 | 12 | | 12 | | |
| 39. | Зачёт | + | | | | + | |
| 40. | Итого за 5 семестр | 58 | 58 | | 58 | + | |
| 41. | 6 семестр | | | | | | |
| 42. | Тема 26. Атака 4 в 5. | 10 | 10 | | 10 | | |
| 43. | Тема 27. Атака 5 в 5. | 10 | 10 | | 10 | | УК-7 |
| 44. | Тема 28. Атака после штрафного броска. | 10 | 10 | | 10 | | |
| 45. | Тема 29. Атака на последних секундах. | 10 | 10 | | 10 | | |
| 46. | Тема 30. Игра по правилам | 14 | 14 | | 14 | | |
| 47. | Зачет | + | | | | + | |
| 48. | Итого за 6 семестр | 54 | 54 | | 54 | + | |
| 49. | Всего | 328 | 328 | | 328 | | |

Тематический план для заочной формы обучения

| № п/п | Наименование темы | количество часов по учебному плану | количество аудиторных часов | лекции | практические занятия | самостоятельная работа | Промежуточная аттестация | Формируемые компетенции |
|-------|--|------------------------------------|-----------------------------|--------|----------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1. | Тема 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе | 8 | | | | 8 | | УК-7 |
| 2. | Тема 2. Стойка баскетболиста и передвижение без мяча. | 8 | | | | 8 | | |
| 3. | Тема 3. Ведение мяча одной рукой. | 10 | | | | 10 | | |
| 4. | Тема 4. Ловля и передача мяча на месте. | 8 | | | | 8 | | |
| 5. | Тема 5. Ловля и передача мяча в движении. | 10 | | | | 10 | | |
| 6. | Тема 6. Броски в кольцо. | 10 | | | | 10 | | |
| 7. | Тема 7. Тактика в нападении. | 8 | | | | 8 | | |
| 8. | Тема 8. Освоение тактики в защите. | 8 | | | | 8 | | |
| 9. | Тема 9. Игра по правилам. | 10 | | | | 10 | | |
| 10. | Тема 10. Ведение мяча с максимальной скоростью. | 8 | | | | 8 | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|--|--|--|-----|--|------|
| 11. | Тема 11. Ловля и передача мяча на месте. | 10 | | | | 10 | | |
| 12. | Тема 12. Ловля и передача мяча в движении. | 10 | | | | 10 | | |
| 13. | Тема 13. Броски в кольцо. | 10 | | | | 10 | | |
| 14. | Тема 14. Тактика в нападении. | 10 | | | | 10 | | |
| 15. | Тема 15. Совершенствование тактики в защите. | 10 | | | | 10 | | |
| 16. | Тема 16. Игра по правилам. | 10 | | | | 10 | | |
| 17. | Тема 17. Комбинации игры в нападении. | 16 | | | | 16 | | УК-7 |
| 18. | Тема 18. Комбинации игры в защите. | 16 | | | | 16 | | |
| 19. | Тема 19. Атака 5 в 4. | 12 | | | | 12 | | |
| 20. | Тема 20. Атака 4 в 3. | 12 | | | | 12 | | |
| 21. | Тема 21. Атака 3 в 2. | 12 | | | | 12 | | |
| 22. | Тема 22. Атака 2 в 2. | 12 | | | | 12 | | |
| 23. | Тема 23. Игра по правилам. | 12 | | | | 12 | | |
| 24. | Тема 24. Атака 2 в 3. | 12 | | | | 12 | | |
| 25. | Тема 25. Атака 3 в 4. | 12 | | | | 12 | | |
| 26. | Тема 26. Атака 4 в 5. | 12 | | | | 12 | | |
| 27. | Тема 27. Атака 5 в 5. | 12 | | | | 12 | | |
| 28. | Тема 28. Атака после штрафного броска. | 14 | | | | 14 | | |
| 29. | Тема 29. Атака на последних секундах. | 14 | | | | 14 | | |
| 30. | Тема 30. Игра по правилам | 12 | | | | 12 | | |
| 31. | <i>Зачет</i> | 4 | | | | | | УК-7 |
| 32. | <i>Итого за 1 семестр</i> | 324 | | | | 324 | | |
| 33. | <i>Всего</i> | 328 | | | | 324 | | |

5.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе (УК-7)

Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в баскетболе. Упражнения для подготовительной части занятия. Типичные ошибки при обучении общеподготовительным и специальным упражнениям и методы их исправления.

Тема 2. Стойка баскетболиста и передвижение без мяча (УК-7)

Стойка баскетболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у кольца.

Тема 3. Ведение мяча одной рукой (УК-7)

Стандартное ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча на месте с поворотом вправо и влево. Ведение мяча вперед. Ведение мяча вправо и влево. Ведение мяча спиной вперед. Ведение мяча бегом вперед. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ведение мяча с остановкой прыжком. Ведение мяча и остановка в два шага.

Тема 4. Ловля и передача мяча на месте (УК-7)

Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча одной рукой снизу на месте. Передача мяча одной рукой с отскоком от площадки на месте. Ловля одной рукой.

Тема 5. Ловля и передача мяча в движении (УК-7)

Передача мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля двумя руками. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево. Передача мяча одной рукой от плеча в движении приставным шагом вправо и влево. Передача мяча одной рукой снизу в движении приставным шагом вправо и влево. Передача мяча одной рукой с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой от плеча в движении приставным шагом вправо и влево. Передача мяча одной рукой снизу в движении приставным шагом вправо и влево.

Тема 6. Броски в кольцо (УК-7)

Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места, располагаясь справа и слева от кольца с дистанции 1,5 метра. Бросок в кольцо двумя руками над головой с места, располагаясь, справа и слева от кольца с дистанции 1,5 метра. Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места, располагаясь по центру с дистанции 1,5 метра. Бросок в кольцо двумя руками над головой с места, располагаясь по центру с дистанции 1,5 метра. Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места с линии штрафного броска. Бросок в кольцо двумя руками над головой с места с линии штрафного броска. Бросок мяча после остановки прыжком. Бросок мяча после остановки в два шага. Бросок мяча после ведения и двух шагов.

Тема 7. Тактика в нападении (УК-7)

Быстрый прорыв. Длительный розыгрыш.

Тема 8. Освоение тактики в защите (УК-7)

Зонная защита. Персональная защита.

Тема 9. Игра по правилам (УК-7)

Игра в баскетбол по основным правилам игры. Прием норматива по технике двигательного действия.

Тема 10. Ведение мяча с максимальной скоростью (УК-7)

Ведение мяча с максимальной скоростью, по прямой. Ведение мяча вправо и влево с максимальной скоростью. Ведение мяча спиной вперед с максимальной скоростью. Ведение мяча с максимальной скоростью с обеганием препятствий. Ведение мяча с максимальной скоростью и последующей остановкой прыжком. Ведение мяча с максимальной скоростью с последующей остановкой в два шага.

Тема 11. Ловля и передача мяча на месте. (УК-7)

Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ловля двумя руками. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча одной рукой снизу на месте. Передача мяча одной рукой с отскоком от площадки на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ловля одной рукой. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки на месте. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой снизу на месте. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой с отскоком от площадки на месте. Ловля одной рукой.

Тема 12. Ловля и передача мяча в движении (УК-7)

Передача мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля двумя руками. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля двумя руками. Передача мяча одной рукой от плеча в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля двумя руками. Передача мяча одной рукой снизу в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля двумя руками. Передача мяча одной рукой с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево.

Ловля двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой от плеча в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой снизу в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой.

Тема 13. Броски в кольцо (УК-7)

Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места. С линии штрафного броска. Бросок в кольцо двумя руками над головой с места. С линии штрафного броска. Бросок мяча после остановки прыжком. Бросок мяча после остановки в два шага. Бросок мяча после ведения и двух шагов. Бросок мяча в полете. С разворота, из положения спиной к кольцу в положение лицом к кольцу. Бросок мяча в полете лицом к кольцу. После ведения бегом, выполнения двух шагов, прыжка.

Тема 14. Тактика в нападении (УК-7)

«Быстрый прорыв» (в том числе сверхбыстрый прорыв). «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками. Длительный контроль мяча. «Восьмерка». Игра в баскетбол

Тема 15. Совершенствование тактики в защите (УК-7)

Зонная защита 2\3. Зонная защита 2\1\2. Зонная защита 3\2. Игра в баскетбол.

Тема 16. Игра по правилам (УК-7)

Игра в баскетбол по основным правилам игры. Прием норматива по технике двигательного действия.

Тема 17. Комбинации игры в нападении (УК-7)

Игровые взаимодействия без продвижения к кольцу. Игровые взаимодействия с продвижением к кольцу. Игра в баскетбол.

Тема 18. Комбинации игры в защите (УК-7)

Игровые взаимодействия в ответ на атаку без продвижения к кольцу. Игровые взаимодействия в ответ на атаку с продвижением к кольцу. Игра в баскетбол.

Тема 19. Атака 5 в 4 (УК-7)

Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу. Расположение и действия игроков защищающейся команды для срыва броска по кольцу. Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения подбора после броска по кольцу. Расположение и действия игроков защищающейся команды для совершения подбора после броска по кольцу. Контратака. Игра в баскетбол.

Тема 20. Атака 4 в 3 (УК-7)

Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу. Расположение и действия игроков защищающейся команды для срыва броска по кольцу. Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения подбора после броска по кольцу. Расположение и действия игроков защищающейся команды для совершения подбора после броска по кольцу. Контратака. Игра в баскетбол.

Тема 21. Атака 3 в 2 (УК-7)

Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу. Расположение и действия игроков защищающейся команды для срыва броска по кольцу. Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения подбора после броска по кольцу. Расположение и действия игроков защищающейся команды для совершения подбора после броска по кольцу. Контратака. Игра в баскетбол.

Тема 22. Атака 2 в 2 (УК-7)

Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу. Расположение и действия игроков защищающейся команды для срыва броска по кольцу. Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения подбора после броска по кольцу. Расположение и действия игроков защищающейся команды для совершения подбора после броска по кольцу. Контратака. Игра в баскетбол.

Тема 23. Игра по правилам (УК-7)

Игра в баскетбол по основным правилам игры. Прием норматива по технике двигательного действия.

Тема 24. Атака 2 в 3 (УК-7)

Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу. Расположение и действия игроков защищающейся команды для срыва броска по кольцу. Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения подбора после броска по кольцу. Расположение и действия игроков защищающейся команды для совершения подбора после броска по кольцу. Контратака. Игра в баскетбол.

Тема 25. Атака 3 в 4 (УК-7)

Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу. Расположение и действия игроков защищающейся команды для срыва броска по кольцу. Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения подбора после броска по кольцу. Расположение и действия игроков защищающейся команды для совершения подбора после броска по кольцу. Контратака. Игра в баскетбол.

Тема 26. Атака 4 в 5 (УК-7)

Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу. Расположение и действия игроков защищающейся команды для срыва броска по кольцу. Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения подбора после броска по кольцу. Расположение и действия игроков защищающейся команды для совершения подбора после броска по кольцу. Контратака. Игра в баскетбол.

Тема 27. Атака 5 в 5 (УК-7)

Расположение и действия игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу. совершения подбора после броска по кольцу. Контратака. Игра в баскетбол.

Тема 28. Атака после штрафного броска (УК-7)

Расположение и действия игроков для атаки добивания после штрафного броска. Расположение и действия игроков для подбора мяча и недопущение добивания после штрафного броска. Расположение и действия игроков для контратаки после штрафного броска быстрым прорывом. Расположение и действия игроков для ликвидации угрозы контратаки после штрафного броска быстрым прорывом. Игра в баскетбол.

Тема 29. Атака на последних секундах (УК-7)

Расположение и действия игроков для атаки на последних секундах после введения мяча в игру. Расположение и действия игроков для срыва атаки на последних секундах после введения мяча в игру. Игра в баскетбол

Тема 30. Игра по правилам (УК-7)

Игра в баскетбол по основным правилам игры. Прием норматива по технике двигательного действия.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Баскетбол

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для обучающихся заочной формы обучения. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа по дисциплине Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол включает следующие виды деятельности:

- 1) изучение учебной и научной литературы;
- 2) тренировка, направленная на развитие физических качеств;
- 3) совершенствование физической подготовленности по дисциплине;
- 4) проведение самоконтроля упражнений для сдачи контрольных нормативов;
- 5) подготовка к сдаче нормативов.
- 6) подготовка к сдаче зачета.

| № п/п | Вид учебно-методического обеспечения |
|----------|---|
| | Общие методические рекомендации по изучению дисциплины Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол, включая инструкции по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке (изложены в п.10.1) |
| | Методические рекомендации по самостоятельной работе и выполнению контрольных нормативов по изучению дисциплины Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол для обучающихся (изложены в п.10.2) |
| | Комплекс заданий для текущего контроля успеваемости и критерии оценки выполнения нормативов |
| | Требования и нормативы для сдачи зачета по дисциплине и критерии оценки уровня сформированности компетенции. |

7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Порядок, определяющий процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций, определен в Положении о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в АНО ВО МГЭУ и институтах (филиалах).

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

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплины в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол является основным этапом формирования компетенции УК-7 и опирается на знания, полученные при изучении дисциплины Физическая культура и спорт.

Итоговая оценка сформированности компетенций УК-7 определяется в период государственной итоговой аттестации.

В процессе изучения дисциплины компетенция также формируется поэтапно. Основными этапами формирования компетенции УК-7 при изучении элективной дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол является последовательное изучение и освоение содержательно связанных между собой тем учебных занятий. Изучение каждой темы предполагает овладение обучающимися необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций. Для оценки уровня сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины и промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

Результаты подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполнения контрольных нормативов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

На этапе *текущего контроля* успеваемости обучающихся по дисциплине Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол показателями оценивания уровня сформированности компетенции являются результаты сдачи нормативов текущего контроля по каждой теме.

| Показатели оценивания компетенций |
|---|
| УК-7 |
| <i>Знает:</i> практические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; современное состояние и место баскетбола в отечественной системе физического воспитания; технико-тактические приемы игры в баскетбол; правила организации и проведения соревнований. |
| <i>Умеет:</i> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; пользоваться терминологией в процессе занятий, оценивать качество выполнения упражнений, определять причины двигательных ошибок, подбирать методические приемы и необходимые технические средства для их устранения. |
| <i>Владеет:</i> приемами техники и тактических действий игры в баскетбол; основными навыками технико-тактических упражнений; навыками осуществления судейства игры в баскетбол; основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |

Шкала оценивания, в зависимости от уровня сформированной компетенций

| Уровень сформированной компетенции УК-7 | | | |
|--|---|--|---|
| «недостаточный» Компетенция не сформирована. | «пороговый» Компетенция сформирована. | «продвинутый» Компетенция сформирована. | «высокий» Компетенция сформирована. |
| Умения и навыки не сформированы или отсутствуют. | Демонстрируется низкий уровень самостоятельности, практических навыков. | Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности, устойчивые практические навыки в ходе выполнения физических упражнений. | Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практических навыков в ходе выполнения физических упражнений. |
| Описание критериев оценивания компетенции УК-7 | | | |
| Компетенция не сформирована/ «не зачтено» | Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие умений и навыков, предусмотренных программой дисциплины; - непонимание сущности заданий и упражнений; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - неспособность использовать спортивный инвентарь на практике; - отсутствие способности (готовности) к дискуссии и низкую степень контактности; - отсутствие способности (готовности) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне не ниже 12 баллов для обучающихся основной группы здоровья и на уровне не ниже 7 баллов для обучающихся подготовительной группы здоровья. | | |
| Компетенция сформирована на уровне от «порогового» до «высокого»/ | Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов и требований дисциплины; - твердые знания теоретического и практического материала; - способность использовать спортивный инвентарь на практике; - правильное и конкретное, без грубых ошибок, умение решать практические задания; - понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках практических заданий; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательный подход к занятиям; - умение выполнять практические задания; | | |

| | |
|------------------|--|
| «зачтено» | <ul style="list-style-type: none"> - свободное использование спортивного инвентаря самостоятельно; - знание комплексов упражнений и свободное использование их на практике; - способность (готовность) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне от 12 до 20 баллов для обучающихся основной группы здоровья и на уровне 7-15 баллов для обучающихся подготовительной группы здоровья. |
|------------------|--|

Оценочный лист результатов обучения по дисциплине

| Код компетенции | Уровень сформированности компетенции на данном этапе / оценка |
|----------------------|---|
| УК-7 | |
| Оценка по дисциплине | |

Оценка по дисциплине зависит от уровня сформированности компетенций, закрепленных за дисциплиной.

Оценка «зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 2,5 до 3,4.

Оценка «не зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 0 до 2,4.

Положительная оценка (зачтено) выставляется в случае освоения каждой компетенции на уровне не ниже порогового.

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций¹

Комплекс заданий для текущего контроля успеваемости (УК-7)

Тема №1 Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе

Задание:

Юноши, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз.

Девушки, сгибание-разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз.

Тема №2 Стойка баскетболиста и передвижение без мяча

Задание:

Юноши, передвижение приставными шагами правым и левым боком.

Девушки, передвижение приставными шагами правым и левым боком.

Тема №4 Ловля и передача мяча на месте

Задание:

Юноши, ловля мяча одной и двумя руками. Передачи от груди двумя руками, одной рукой на дальность.

Девушки, ловля мяча одной и двумя руками. Передачи от груди двумя руками, одной рукой на дальность.

Тема №5 Ловля и передача мяча в движении

Задание:

Юноши, ведение мяча в движении и с изменением направления

Девушки, ведение мяча в движении и с изменением направления

Тема №6 Броски в кольцо.

Задание:

Юноши, броски с различных направлений

Девушки, броски с различных направлений

Тема №8 Освоение тактики в защите

Задание:

¹ Оценочные материалы в полном объеме разработаны и утверждены кафедрой, реализующей данную дисциплину, являются составной частью ОПОП.

Юноши, действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом.

Девушки, действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом.

Тема №10 Ведение мяча

Задание:

Юноши, ведение мяча в движении – 30 м. Ведение мяча с изменением направления.

Девушки, ведение мяча в движении – 30 м. Ведение мяча с изменением направления.

Тема №13 Броски в кольцо

Задание:

Юноши, броски со штрафной линии

Девушки, броски со штрафной линии

Игра в одно кольцо (стритбол)

Тема №14 Тактика нападения

Задание:

Юноши, командные тактические действия: стремительное нападение; позиционное нападение

Девушки, командные тактические действия: стремительное нападение; позиционное нападение

Тема №15 Совершенствование тактики в защите

Задание:

Юноши, групповые тактические действия. Командные тактические действия.

Девушки, групповые тактические действия. Командные тактические действия.

Тема №17 Комбинации игры в нападении

Задание:

Юноши, броски со штрафной линии

Девушки, броски со штрафной линии

Тема №18 Комбинации игры в защите

Задание:

Юноши, ведения мяча, броски в кольцо после ведения, остановки и повороты вперед и назад.

Девушки, ведения мяча, броски в кольцо после ведения, остановки и повороты вперед и назад.

Тема №20 Атака 4 в 3

Задание:

Юноши, расположение и действие игроков защищающейся команды для срыва броска по кольцу.

Девушки, расположение и действие игроков защищающейся команды для срыва броска по кольцу.

Тема №21 Атака 3 в 2

Задание:

Юноши, расположение и действие игроков атакующей команды для совершения подбора мяча после броска по кольцу.

Девушки, расположение и действие игроков атакующей команды для совершения подбора мяча после броска по кольцу.

Тема №22 Атака 2 в 2

Задание:

Юноши, расположение и действие игроков защищающейся команды для совершения подбора мяча после броска по кольцу. Контратака.

Девушки, расположение и действие игроков защищающейся команды для совершения подбора мяча после броска по кольцу. Контратака.

Тема №27 Атака 4 в 5

Задание:

Юноши, расположение и действие игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу, совершения подбора после броска по кольцу.

Девушки: расположение и действие игроков атакующей команды для совершения броска по кольцу, совершения подбора после броска по кольцу.

Тема №28 Атака после штрафного броска

Задание:

Юноши, действия игроков для атаки добивания после штрафного броска.

Девушки, действия игроков для атаки добивания после штрафного броска.

Тема №29 Атака на последних секундах

Задание:

Юноши, расположение и действия игроков для срыва атаки на последних секундах.

Девушки, расположение и действия игроков для срыва атаки на последних секундах.

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля успеваемости

| № | Наименование упражнений | Оценка в балах | | | | |
|---|---|----------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| . | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 60 | 50 | 43 | 30 | 25 |
| . | Прыжок в длину с места (см.) | 240 | 230 | 220 | 200 | 185 |
| . | Броски из-под кольца (кол-во раз) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| . | Броски со штрафной линии (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| . | Броски с трехочковой линии (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 | <1 | 0 |
| . | Броски из различных положений (кол-во раз) | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 |

Задания для промежуточной аттестации успеваемости

Требования и нормативы для сдачи зачета

Зачётные нормативы для юношей

| № | Наименование упражнения | Физическое качество | Оценка в баллах | | | | |
|---|-------------------------------|-----------------------|-----------------|-------|-------|------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100 метров | быстрота | 13,5 | 14,10 | 14,80 | 15,0 | 15,20 |
| 2 | Подтягивание на перекладине | сила | 15 | 13 | 9 | 5 | 3 |
| 3 | Прыжок в длину с места | ловкость | 240 | 230 | 220 | 200 | 185 |
| 4 | Броски из различных положений | ловкость (кол-во раз) | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 |

Зачётные нормативы для девушек

| № | Наименование упражнений | Физическое качество | Оценка в баллах | | | | |
|---|-----------------------------------|---------------------|-----------------|------|-------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100 метров | быстрота (сек.) | 15,7 | 16,3 | 17,00 | 17,10 | 17,50 |
| 2 | Подъём туловища из положения лёжа | Сила (кол-во раз.) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 3 | Прыжок в длину с | Ловкость (см.) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|-----------------------|---|---|---|---|---|--|
| | места | | | | | | | |
| 4 | Броски из различных положений | ловкость (кол-во раз) | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 | |

Зачетные нормативы для обучающихся подготовительной группы

| № Задания | Название упражнения | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
|-----------|--|-----------------|-----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| | | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз) | 20 | 15 | 10 | 7 | 3 | - | - | - | - | - |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | - | - | - | - | - | 20 | 15 | 10 | 7 | 3 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз) | - | - | - | - | - | 20 | 15 | 10 | 7 | 3 |
| 4 | Броски из различных положений | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Подъемы коленей в висе | 20 | 15 | 10 | 7 | 3 | | | | | |
| | Суммарное количество баллов | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |

Уровень сформированности компетенции, закрепленной за дисциплиной, оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов следующим образом:

для обучающихся основной группы здоровья по 20-балльной шкале:

- 12 – 20 баллов – уровень сформированности компетенции от «порогового» до «высокого», оценка «зачтено»;

- менее 12 баллов – «недостаточный» уровень сформированности компетенции, оценка «не зачтено»;

для обучающихся подготовительной группы здоровья по 15 балльной шкале:

- 7 – 15 баллов – уровень сформированности компетенции от «порогового» до «высокого», оценка «зачтено»;

- менее 7 баллов – «недостаточный» уровень сформированности компетенции, оценка «не зачтено».

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для изучения дисциплины

Основная литература:

1. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина ; сост. Д.П. Адейми, О.Н. Сулейманова. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 40 с. - ISBN 978-5-7996-1175-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631>

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

Дополнительная литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.В. Евсеев. -6-ое изд. –

Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 444 с. – ISBN 5-222-15572-1

2. Физическая культура и физическая подготовка: электронный учебник / Под общ. Ред. В.Я. Кикотья. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. – 1 электрон. Диск PDF. – ISBN 5 -23802003-7.

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – 3-е изд., стереот. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с. – ISBN 5-40602935-0.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

а) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

1. Российское образование. Федеральный образовательный портал - Режим доступа: www.edu.ru.
2. Портал Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>
3. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы <http://www.mosSPORT.ru/>
4. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>

б) электронно-библиотечные системы (ЭБС):

| № п/п | Дисциплина | Ссылка на информационный ресурс | Наименование разработки в электронной форме | Доступность/срок действия договора |
|-------|----------------------------|--|--|---|
| 1. | Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол | www.book.ru | Электронно-библиотечная система (ЭБС) | Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет/ Договор 18491246 срок действия с 14.03.2018-13.03.2019 Договор № 1849243 от 08.02.2019 Срок действия 08. 02. 2019-08.02.2020 |
| 2. | Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол | www.biblioclub.ru | Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн» | Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет/ Договор №042-03/2018 срок действия с 15.03.2018-18.03.2019 Договор № 12-01/2019 от 15.01.2019 Срок действия 19.03.2019-18.03.2020 г. |

10.1 Общие методические рекомендации по освоению дисциплины Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол для обучающихся

Успешное овладение содержанием дисциплины Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол предполагает выполнение обучающимися ряда рекомендаций:

- провести анализ литературных источников и законспектировать основные определения и понятия: скоростные качества, быстрота движений, характеристика быстроты, общая и специальная выносливость. Особенности техники игры «баскетбол» и ее значение для роста спортивного мастерства, понятия и принципы деления на «приёмы», «способы», «разновидности» и «условия выполнения» технических приёмов, классификацию техники и т.д.;
- знать и выполнять основные виды двигательной активности, как на учебных занятиях, так и при самостоятельной работе;
- очень важно активно участвовать во внутривузовских соревнованиях, проводимых кафедрой физической подготовки в ходе учебного года;
- соблюдать инструкции по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале и на открытых спортивных площадках.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале

1. Общие требования безопасности

1.1 Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

1.2 Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний.

1.3 Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.

1.4 Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1 Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).

2.2 Не заходить в спортзал без разрешения преподавателя и не выполнять упражнений на снарядах.

2.3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.

2.4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.

2.5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.

2.6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно-гигиенические нормы.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Брать спортивный инвентарь с разрешения преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.

3.2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения преподавателя, а сложные технические элементы – со страховкой.

3.3. Занятия проводить на просушенном полу спортивного зала и под руководством преподавателя физической культуры.

3.4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

3.5. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию.

3.6. Не покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.

3.7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

4.1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. Оказать обучающемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».

4.3. Известить администрацию и родителей пострадавшего.

4.4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать обучающихся в место, предусмотренное планом эвакуации.

4.5. Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать инвентарь в место хранения.

5.2. Организованно выйти из зала в сопровождении преподавателя.

5.3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.

5.4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.

5.5. Закрыть окна на щеколды, подсобные помещения на ключ, выключить свет.

5.6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

Инструкция

по технике безопасности для обучающихся при занятиях на стадионе, спортивной площадке

1. Общие требования безопасности

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

1.2. К занятиям физической культурой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.

1.4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

1.5. Занятия проводятся при сухой, тёплой погоде.

1.6. При температуре воздуха ниже +10 град. заниматься в спортивных костюмах.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не приступать к выполнению упражнений без команды преподавателя.

3.2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

3.3. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием преподавателя.

3.4. Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.

3.5. Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.

3.6. Во время спортивной игры избегать столкновения.

3.7. Не покидать стадион без разрешения преподавателя.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. В случае травматизма сообщить преподавателю.

4.3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия на стадионе, вернуться в спортивный зал.

4.4. При возникновении чрезвычайных ситуаций по указанию преподавателя быстро, без паники, покинуть стадион.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Уходить со стадиона после разрешения преподавателя спокойно, не торопясь.

5.3. Обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить преподавателю.

10.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол для обучающихся

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для обучающихся заочной формы обучения.

Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках (спортгородках, стадионах) осуществляются обучающимися для дополнительного повышения физической подготовленности. Ниже приведены упражнения, которые обучающиеся могут выполнять в своей силовой тренировке в таких условиях. Кроме того, обучающимся рекомендуется использовать упражнения с различными амортизаторами, эспандерами и изометрические упражнения.

Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач может выглядеть следующим образом:

- Разминка (бег, работа со скакалкой) - 10 мин.
- Развитие скоростных качеств:
 - челночный бег 10 метров (10 повторений) 3 подхода с интервалом отдыха 1 мин.
- Развитие силовых качеств:
 - подтягивание на перекладине 6 подходов по 8 повторений;
 - отжимания на параллельных брусьях 5-6 подходов по 8 повторений.
- Совершенствование техники дриблинга (ведение мяча в движении). Работа выполняется непрерывно в течение 15 мин.

Следует помнить, что применение занятий избирательной направленности может стать препятствием к росту мастерства. Так чрезмерное увлечение работой на выносливость может вести к снижению уровня проявления скоростных способностей, мешать наработке скоростной техники в дальнейшем, снижать показатели гибкости и координации.

Отличительными особенностями методики самостоятельных занятий по «Баскетболу» являются:

- обязательная и тщательная разминка;
- исключение предельных отягощений;
- применение упражнений на все группы мышц;
- ежедневные занятия с небольшими объемами тренировочной нагрузки;

Самостоятельная отработка тем, в соответствии с тематическим планом включает в себя:

- Комплекс упражнений, направленный на развитие отдельных групп мышц с использованием ходьбы, бега трусцой, прогулки на лыжах, оздоровительной аэробики на свежем воздухе, плавания;
- Комплекс упражнений, направленных на развитие статической выносливости с многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и

статических силовых упражнений;

– Комплекс упражнений, направленных на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания и др.);

– Комплекс упражнений, направленных на развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении, двусторонние игры.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине Б1.В.ДВ.08.03 Баскетбол применяются **следующие информационные технологии:**

- визуализация информации (схемы по технике игры в Баскетбол, информационные стенды по тематике: «Основы здорового образа жизни», «О вреде курения», «О правильном питании и борьбе с избыточным весом», «Комплекс упражнений для конструирования и оздоровления тела» и т.п.);
- доступ в режиме online в Электронную библиотечную систему «Университетская библиотека онлайн» - www.biblioclub.ru и в Электронно-библиотечную систему (ЭБС) www.book.ru
- доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Обучающимся Северо-Кавказского института (филиала) АНО ВО МГЭУ обеспечена возможность свободного доступа в электронную информационную образовательную среду (ЭИОС).

Электронная информационно-образовательная среда - это совокупность электронных информационных и образовательных ресурсов, информационных и телекоммуникационных технологий и средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ. ЭИОС Северо-Кавказского института (филиала) АНО ВО МГЭУ обеспечивает:

а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе;

б) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

в) проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

г) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;

д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и/или асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»;

е) демонстрацию дидактических материалов дисциплины через LCD-проектор;

ж) доступ к программам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: «Тестер знаний» и Интернет-тренажеры в сфере образования (<http://www.i-exam.ru>).

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих

Информационно-справочные системы:

12. Описание учебно-материальной базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для организации учебного процесса по дисциплине Б1.Б.ДВ.08.03 Баскетбол предусмотрено использование спортивного зала Северо-Кавказского института (филиала) АНО ВО МГЭУ. Для практической работы используются инвентарь необходимый для проведения занятий. Для самостоятельной работы используется компьютерный класс факультета с выходом в Интернет. В процессе самостоятельной работы студенты имеют источники литературы на бумажных и электронных носителях.

Зал ОФП.

Основное оборудование: 4-х стековая мультистанция, беговая дорожка (4 шт.) велотренажер (3 шт.), гимнастический мяч (12 шт), грифы (10 шт.), диски (80 шт.) мат гимнастический (2 шт.), опция-турник, подставка для наклонного жима лежа, подставка для штанги, регулируемая тяговая колонна, силовой тренажер (10 шт), тяга (1 шт.), эллипсоид (3шт), обруч (10 шт.), стенды и плакаты, отражающие содержание рабочих программ учебных дисциплин (модулей).

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Зал аэробики.

Основное оборудование: гимнастический мяч (4 шт.), мат гимнастический (10 шт.), эспандер (4 шт.), гантели (10 пар), степ-платформа (8 шт.), стенды и плакаты, отражающие содержание рабочих программ учебных дисциплин (модулей).

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Тренажерный зал.

Основное оборудование: беговая дорожка (2 шт.) велотренажер (1 шт.), грифы (14 шт.), диски (82 шт.), канат для кросфита (4 шт.), кольца с подвесами (2 пары), мешок боксерский (4 шт.), силовой тренажер (14 шт.), скакалка скоростная (10 шт.), тяга (1 шт.), эллипсоид (2 шт.), стенды и плакаты, отражающие содержание рабочих программ учебных дисциплин (модулей).

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Игровой зал.

Основное оборудование: скакалка скоростная (24 шт.), скамейки гимнастические (5 шт.), футбольный мяч (10 шт.), баскетбольный мяч (10 шт.), волейбольный мяч (10 шт.), мат туристический (10 шт.), стойки баскетбольные (2 шт.), комплект для волейбола (2 стойки, сетка), теннисный стол (1 шт.), теннисная сетка (2 шт.), теннисная ракетка (8 шт.), теннисный шарик (50 шт.), ракетки для бадминтона (4 пары), секундомер (4 шт.), дартс (4 шт.), канат для перетягивания (1 шт.), гимнастическая стенка (7 шт.), стенды и плакаты, отражающие содержание рабочих программ учебных дисциплин (модулей).

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации

13. Средства адаптации образовательного процесса по дисциплине к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с

ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;

- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, выступлений с докладами и защитой выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимые в письменной форме, - не более чем на 90 мин., проводимые в устной форме – не более чем на 20 мин.,

- продолжительность выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

Северо-Кавказский институт (филиал) АНО ВО МГЭУ устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий).

Приложение 1

ПОРЯДОК
создания учебных групп по медицинским показаниям
для занятий физической культурой²

1. Определение медицинских групп для занятий обучающихся физической культурой с учетом состояния здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.
2. В зависимости от состояния здоровья обучающиеся относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Основным критерий распределения обучающихся по учебным группам – результаты их медицинского обследования, которое проводится ежегодно.
3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся: без нарушений состояния здоровья и физического развития; с

² Порядок разработан в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 514н от 10.08.2017 «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»

функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся: имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Для оценки успеваемости обучающихся подготовительной группы используются функциональные пробы, контрольные нормативы (облегченные), отражающие развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием оценки успеваемости обучающихся подготовительной учебной группы является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений по сравнению с исходными данными индивидуально каждого обучающегося, а не обязательное выполнение.
5. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».
- 5.1. К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.
- 5.2. К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

