Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ М. Ю. Тимофеев
(подпись)
«30» сентября 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	46.03.01 История
Направленность (профиль) образовательной программы	История, Культурно-историческое проектирование

Иваново

1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов 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.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

Иметь:

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

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

.3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: роль и значение физической культуры в развитии личности и подготовке к жизни и профессиональной деятельности; средства и методы физической культуры и спорта

Уметь: реализовывать духовные, физические качества в различных сферах жизнедеятельности человека; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; составлять и проводить комплексы УГГ, гимнастики до занятий, физкультминутку, комплексы ОРУ и упражнений для развития отдельных мышечных групп и физических качеств.

Иметь навыки: мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания,

регулярных занятий физическими упражнениями; владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак.часах, по очной/заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1	ОФП баскетболистов	1		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	СФП баскетболистов	1		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Техническая подготовка баскетболиста	1		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тактическая подготовка баскетболиста	1		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Организация и правила проведения соревнований по баскетболу	1		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				64	Зачет
1	ОФП баскетболистов	2		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	СФП баскетболистов	2		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Техническая подготовка баскетболиста	2		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тактическая подготовка баскетболиста	2		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Организация и правила проведения соревнований по баскетболу	2		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				34	Зачет
1	ОФП баскетболистов	3		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.

2	СФП баскетболистов	3		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Техническая подготовка баскетболиста	3		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тактическая подготовка баскетболиста	3		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
5	Организация и правила проведения соревнований по баскетболу	3		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				64	
1	ОФП баскетболистов	4		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	СФП баскетболистов	4		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Техническая подготовка баскетболиста	4		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тактическая подготовка баскетболиста	4		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Организация и правила проведения соревнований по баскетболу	4		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				64	Зачет
1	ОФП баскетболистов	5		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	СФП баскетболистов	5		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Техническая подготовка баскетболиста	5		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тактическая подготовка баскетболиста	5		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Организация и правила проведения соревнований по баскетболу	5		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				64	Зачет
1	ОФП баскетболистов	6		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	СФП баскетболистов	6		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Техническая подготовка баскетболиста	6		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Тактическая подготовка	6		8	Сдача тестов (контрольных нормативов).

	баскетболиста				Смотри таблицу рейтинга.
5	Организация и правила проведения соревнований по баскетболу	6		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				38	Зачет
Итого по дисциплине:				328	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

4.2.1. ОФП баскетболистов.

Теоретические сведения по виду спорта - баскетбол:

Баскетбол - олимпийский вид. Развитие баскетбола в Российской федерации. История баскетбола. Великие тренеры и спортсмены. Динамика выступления ведущих команд мира на Олимпийских играх и участие российской команды на Олимпийских играх.

Развитие основных физических качеств баскетболиста. Общая физическая подготовка.

Практический материал: бег на короткие дистанции (20м, 60м,100м), бега по прямой и с изменением направления движения, челночный бег; специальные упражнения бегуна. Бег 6 минут, бег на 600м, 1000м, переменный бег, тренировка с разной интенсивностью. Совершенствование техники прыжка в длину с места, специальные упражнения прыгуна, прыжки через скакалку. Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног; упражнения с гантелями, гирями, штангой, на тренажерах; статические упражнения.

4.2.2. СФП баскетболистов.

Теоретические сведения: Специфика развития быстроты и скоростно-силового потенциала, специальной выносливости, специфической координации (набор средств и техника выполнения упражнений).

Практический материал: стартовые ускорения, бег за лидером (партнером), бег с разгона; введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения, бег с разной скоростью в большом объеме, бег с препятствиями, выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении; неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);управлением своим телом в без опорном положении; разнообразные прыжки вверх и длину с места и короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, а также различные упражнения с отягощениями, силу нужно развивать на основе комплекса силовых упражнений с акцентом на быстроту и ловкость.

4.2.3. Техническая подготовка баскетболиста

Теоретические сведения: Классификация техники игры. Особенности личной гигиены. Профилактика травматизма. Правила соревнований по баскетболу.

Практический материал:

Техника игры в нападении: передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег (лицом, спиной вперед, вправо и влево), остановка (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения, сочетание способов передвижения с техническими приемами; ловля мяча двумя руками: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча, катящегося, после низкого отскока, одной рукой: на уровне груди при встречном движении, при поступательном движении; передача мяча: двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой снизу, одной рукой сверху, одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, двумя руками (одной рукой) снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке; ведение мяча: с высоким

отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча в другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия; обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника игры в защите: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения с техническими приемами защиты; техника овладения мячом: вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча спереди при броске в корзину, выбивание мяча при ведении.

4.2.4. Тактическая подготовка баскетболиста

Тактика игры в нападении: Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета, выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применения изученных приемов нападения в зависимости от ситуации на площадке, выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, действие одного защитника против двух нападающих.; групповые действия - взаимодействие двух игроков: «передай мяч - выходи», взаимодействие трех игроков - «треугольник», взаимодействия двух игроков с заслонами (внутренним, наружным), взаимодействие двух игроков - переключение; командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место, организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий, позиционное нападение с заслонами, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.

Тактика игры в защите: Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего, выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, противодействие нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих, действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, противодействия при бросках в корзину; групповые действия: взаимодействие двух игроков - подстраховка, взаимодействие двух игроков - отступление, взаимодействие двух игроков - проскальзывание, взаимодействие двух игроков - переключение; командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты: плотная личная защита, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва.

4.2.5. Организация и правила проведения соревнований по баскетболу. Составление положения о соревновании, место игры, оборудование и инвентарь. Правила соревнований по баскетболу, проведение матчей, стритбола, проведение судейства на соревнованиях по баскетболу.

5. Образовательные технологии

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине*:* здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем,

определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтённым, если им выполнены в необходимом объёме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условиемдопускакзачетуявляетсярегулярноепосещениеучебныхзанятий,ежемесячнаяат тестация (рейтинг),выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки«удовлетворительно».

1, 3, 5 семестры	
1 контрольная точка (входной контроль) **Модуль 1**	1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ; 2. Бег 100 м

15 октября	3. Бег 600 м 4. Прыжок в длину с места. 5. Обязательная техническая программа: защитная стойка. 6. Посещаемость тренировок
2 контрольная точка (промежуточный контроль) **Модуль 2** 15 ноября	1. Бег 20 м 2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек. 3. Челночный бег 40 с на 28 м 4. Обязательная техническая программа: штрафные броски. 5. Посещаемость тренировок
3 контрольная точка (итоговый контроль) **Модуль 3** 15 декабря	1. Прыжок вверх с места со взмахом руками (по Абалакову). 2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.) 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту. 4. Обязательная техническая программа: передачи мяча. 5. Посещаемость тренировок. 6.
2, 4, 6 семестры	
1 контрольная точка (входной контроль) **Модуль 4** 15 марта	1. Бег 20 м 2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек. 3. Челночный бег 40 с на 28 м 4. Обязательная техническая программа: дистанционные броски. 5. Посещаемость тренировок.
2 контрольная точка (промежуточный контроль) **Модуль 5** 15 апреля	1. Прыжок вверх с места со взмахом руками (по Абалакову). 2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.) 3. Поднимание туловища из положения лежа на животе за 1 минуту. 4. Обязательная техническая программа: дистанционные броски. 5. Посещаемость тренировок
3 контрольная точка (итоговый контроль) **Модуль 6** 15 мая	1. Бег 100 м 2. Бег 600 м 3. Прыжок в длину с места. 4. Обязательная техническая программа: штрафные броски. 5. Посещаемость тренировок

Практика		
на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все нормативы	результат ниже среднего уровня.	10 баллов
	результат среднего уровня и выше	20 баллов
Посещение занятий		
	50%	10

на каждом этапе рейтинга (модуля)		баллов
	Свыше 70%	20 баллов
Итого за семестр		**100 баллов**

Критерии и шкала оценки

оценка «зачтено» - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

оценка «не зачтено» - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, сдавший не все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142 (дата обращения: 30.10.2019). – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.
2. Регистрация и анализ соревновательной деятельности в баскетболе / Ю.П. Девяткин, А.А. Гераськин, В.Ф. Кириченко, В.А. Цимбалюк ; Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : Издательство СибГУФК, 2007. – 51 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298122 (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
3. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм / 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. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370 (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 128-130. – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» https://uni.ivanovo.ac.ru

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru; http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka

Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew

Электронный каталог НБ ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows,пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

Спортивно-тренировочная база университета:

1. Зал спортивных игр 46 х 30 метров — корпус № 6
2. Тренажерный зал 10 х 20 метров — учебный корпус № 1
3. Гимнастический зал 15 х 18 метров — учебный корпус №6

Спортивный инвентарь и оборудования

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры
3. Мяч баскетбольный
4. Секундомер
5. Доска тактическая
6. Мяч набивной
7. Гантели, гири, штанги
8. Свисток
9. Стойка для обводки
10. Фишки (конусы)
11. Барьер легкоатлетический
12. Корзина для мячей
13. Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами

Авторы рабочей программы дисциплины:

Заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры и БЖД, мастер спорта РФ Кумирова К.А..

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры

«30» августа 2023 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)