

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Юров Сергей Серафимович Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: ректор

Дата подписания: 25.01.2024 20:50:26

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9bf44b8f14

“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

КСРК ВОС

«29» июня 2023 г.



В.П. Баженов

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

«29» июня 2023 г.



С.С. Юров

Б1.О.03 МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.02.ДЭ.01.01 БАСКЕТБОЛ

Для направления подготовки:

09.03.02 Информационные системы и технологии
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

организационно-управленческий; проектный

Направленность (профиль):

Разработка и управление цифровыми продуктами


Форма обучения:

очная, заочная

Москва – 2023


Разработчик (и): Мальцев Сергей Леонидович, мастер спорта, преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна»

«20» июня 2023 г.

 /С.Л. Мальцев/

СОГЛАСОВАНО:

Декан факультета


(подпись)

/Н.Е. Козырева /

Заведующий кафедрой
разработчика РПД


(подпись)

/Е.С.Мальцева /

Протокол заседания кафедры № 10 от «22» июня 2023 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга;

освоение студентами комплекса знаний, умений и навыков для успешного проведения спортивных мероприятий по выбранной спортивной специализации и на этой основе содействовать формированию у студентов целостного представления о влиянии физической культуры и спорта на дальнейшую профессиональную деятельность.

Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке бакалавра к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и спорту и установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- обеспечить приобретение студентами теоретических сведений об основных этапах возникновения и развития вида спорта в соответствии с выбранной специализацией, сущности и основных его правилах, организации и проведении соревнований;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Место дисциплины в учебном плане:

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули).

Часть: Обязательная часть.

Модуль: Дисциплин по физической культуре и спорту. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту.

Осваивается: 1 - 6 семестры.

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2.	Знает: основы здорового образа жизни и применяет их на практике Умеет:

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	использовать методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и самосовершенствования Владеет: выполняет установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке
---	--	--

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Общая трудоемкость элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Баскетбол» для студентов всех форм обучения, реализуемых в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии составляет: 328 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)	
	Очная	Заочная
Аудиторные занятия	328	-
<i>в том числе:</i>		
Лекции	-	-
Практические занятия	328	-
Лабораторные работы	-	-
Самостоятельная работа	-	304
<i>в том числе:</i>		
часы на выполнение КР / КП	-	-
Промежуточная аттестация:		
Вид	зачет (1 – 6 семестры)	зачет (1 – 6 семестры)
Трудоемкость (час.)	-	24
Общая трудоемкость з.е. / часов	328 час.	328 час.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Темы дисциплины		Количество часов (по формам обучения)							
№	Наименование	Очная				Заочная			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
1	Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе.	-	33	-	-	-	-	-	32
2	Стойка баскетболиста и передвижение без мяча.	-	33	-	-	-	-	-	30
Итого за 1 семестр (часов)		-	66	-	-	-	-	-	62
Форма контроля:		<i>зачет</i>				-	<i>зачет</i>		4

Темы дисциплины		Количество часов (по формам обучения)							
№	Наименование	Очная				Заочная			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
3	Ведение мяча одной рукой.	-	16	-	-	-	-	-	14
4	Ловля и передача мяча на месте.	-	16	-	-	-	-	-	14
Итого за 2 семестр (часов)		-	32	-	-	-	-	-	28
Форма контроля:		зачет			-	зачет			4
5	Ловля и передача мяча в движении.	-	33	-	-	-	-	-	30
6	Броски в кольцо.	-	33	-	-	-	-	-	32
Итого за 3 семестр (часов)		-	66	-	-	-	-	-	62
Форма контроля:		зачет			-	зачет			4
7	Ведение мяча с максимальной скоростью.	-	33	-	-	-	-	-	30
8	Ловля и передача мяча на месте.	-	33	-	-	-	-	-	32
Итого за 4 семестр (часов)		-	66	-	-	-	-	-	62
Форма контроля:		зачет			-	зачет			4
9	Ловля и передача мяча в движении.	-	33	-	-	-	-	-	30
10	Броски в кольцо.	-	33	-	-	-	-	-	32
Итого за 5 семестр (часов)		-	66	-	-	-	-	-	62
Форма контроля:		зачет			-	зачет			4
11	Тактика в нападении. Совершенствование тактики в защите.	-	16	-	-	-	-	-	14
12	Комбинации игры	-	16	-	-	-	-	-	14
Итого за 6 семестр (часов)		-	32	-	-	-	-	-	28
Форма контроля:		зачет			-	зачет			4
Итого (часов)		-	328	-	-	-	-	-	328
Всего по дисциплине:		328 час.				328 час.			

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе.

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.

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.

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.

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.

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.

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. Быстрый прорыв. Длительный розыгрыш. Зонная защита. Персональная защита.

Тема 7. Ведение мяча с максимальной скоростью.

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 8. Ловля и передача мяча на месте.

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 9. Ловля и передача мяча в движении.

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 10. Броски в кольцо.

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 11. Тактика в нападении. Совершенствование тактики в защите.

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

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

Тема 12. Комбинации игры.

Игровые взаимодействия без продвижения к кольцу. Игровые взаимодействия с продвижением к кольцу. Игра в баскетбол. Комбинации игры в защите. Игровые взаимодействия в ответ на атаку без продвижения к кольцу. Игровые взаимодействия в ответ на атаку с продвижением к кольцу. Игра в баскетбол. Атака. Атака на последних секундах.

Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

Формирование знаний по дисциплине у студентов, освобожденных от практических занятий по данному курсу по состоянию здоровья на длительный срок, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетно-экзаменационной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Тема реферата выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1. Рекомендуемая литература:

1. Физическая культура: учебник / 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

2. Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / В.И. Усаков. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 104 с. : ил., табл.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285>

3. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие : [16+] / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428>

4. Алаева Л.С. Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Л.С. Алаева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем.

Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>

5. Панина, Н.А. Йога для всех. Руководство для начинающих: практическое пособие / Н.А. Панина. – Москва: РИПОЛ классик, 2013. – 256 с. – (Практика нового образа жизни).

Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159>

6. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учебное пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская ; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2017. - 132 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482654>

7. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [электронный ресурс]: справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М: Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>

9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

При осуществлении образовательного процесса по данной учебной дисциплине предполагается использование:

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Windows 10 Pro Professional (Договор: Tr000391618, Лицензия: V8732726);
2. Microsoft Office Professional Plus 2019 (Договор: Tr000391618, Лицензия: V8732726).
3. Браузер Google Chrome;
4. Браузер Yandex;
5. Adobe Reader - программа для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF

9.3. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://biblioclub.ru/> - университетская библиотечная система online Библиоклуб.ру
2. <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурса
3. <https://uisrussia.msu.ru/> - база данных и аналитических публикаций университетской информационной системы Россия
4. <https://www.elibrary.ru/> - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций
5. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс
6. <https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей
7. <https://slovaronline.com> - поисковая система по всем доступным словарям и энциклопедиям
8. <https://www.tandfonline.com/> - коллекция журналов Taylor&Francis Group включает в себя около двух тысяч журналов и более 4,5 млн. статей по различным областям знаний
9. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
10. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
11. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
12. <https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета
13. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
14. <https://paralymp.ru/> - официальный сайт Паралимпийского комитета России
15. <http://www.fpoda.ru/> - Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

4. Аудио и видеоаппаратура.

5. Учебно-наглядное оборудование.

№ 423

Учебная аудитория для проведения учебных занятий. Аудитория оснащена оборудованием и техническими средствами обучения:

а) учебной мебелью: столы, стулья, доска маркерная учебная

б) стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41, экран, колонки.

в) 1 компьютер, подключенный к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна»

№ 402

Помещение для самостоятельной работы. Аудитория оснащена оборудованием и техническими средствами обучения:

а) учебной мебелью: столы, стулья, доска маркерная учебная

б) стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41, экран, колонки.

в) 11 компьютеров, подключенных к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна»

Учебные занятия проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, спортивном зале. Данные аудитории, а так же помещения для самостоятельной работы студентов, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Спортивный зал укомплектован необходимым спортивным оборудованием.

Спортивный зал для проведения занятий со студентами оборудован:

1. Шведская стенка-5шт.;
2. Комплект волейбольного оборудования (стойки,сетка) -1шт.
3. Комплект оборудования для большого тенниса (стойки,сетка) -1шт.
4. Щиты баскетбольные-2шт.
5. Ворота для игры голбола-2шт.
6. Ворота для игры в мини-футбол-2шт.
7. Ворота для гандбола-2шт.
8. Мяч, озвученный для мини-футбола-5шт.
9. Мяч, озвученный для голбола-5шт.
10. Мяч, озвученный волейбольный-1шт.
11. Мяч волейбольный-1шт.
12. Мяч баскетбольный-2шт.
13. Табло для подсчета очков по видам спорта-2шт.

Аудитории для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой подключенной к сети «Интернет» и с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В учебных семестрах дисциплины студенты осваивают лекционный материал и темы, предназначенные для самостоятельного изучения, выполняют практические задания.

На лекциях рассматривается теоретический материал по основным вопросам здорового образа жизни с современными тенденциями и взглядами на проблемы здоровья, факторы риска здоровья, на здоровьесберегающие технологии, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях совершенствуется физическая подготовка студентов для различных групп мышц, овладение знаний о правилах игры по различным видам спорта. Упражнения выполняемые на практических занятиях, способствуют формированию физической подготовленности студента, формированию здорового образа жизни.

При подготовке к практическим занятиям студент должен:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятии физическими упражнениями;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом.

Вопросы рабочей программы дисциплины, не включённые в аудиторную работу, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы каждый студент ознакомиться с литературой по изучаемым темам.

Внеаудиторная самостоятельная работа включает:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);

- изучение рекомендуемых литературных источников;

- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;

- выполнение тестовых заданий;

- написание рефератов;

- подготовка к зачету.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»

Факультет управления бизнесом

Фонд оценочных средств

Текущего контроля и промежуточной аттестации
по элективной дисциплине по физической культуре и спорту

Б1.О.03.ДЭ.01.01 БАСКЕТБОЛ

Для направления подготовки:

09.03.02 Информационные системы и технологии
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

организационно-управленческий; проектный

Направленность (профиль):

Разработка и управление цифровыми продуктами

Форма обучения:

очная, заочная

Москва – 2023

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает: основы здорового образа жизни и применяет их на практике Умеет: использовать методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и самосовершенствования Владет: выполняет установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке

ТИПОВЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ):

Вопросы для подготовки к зачету

1. Общеподготовительные и специальные упражнения в баскетболе.
2. Стойка баскетболиста и передвижение без мяча.
3. Ведение мяча одной рукой.
4. Ловля и передача мяча на месте.
5. Ловля и передача мяча в движении.
6. Броски в кольцо.
7. Ведение мяча с максимальной скоростью.
8. Ловля и передача мяча на месте.
9. Ловля и передача мяча в движении.
10. Броски в кольцо.
11. Тактика в нападении.
12. Совершенствование тактики в защите.
13. Комбинации игры.

Практическая часть: сдача контрольных нормативов по модулю.

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

	Критерии оценивания	Итоговая оценка
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий	Неудовлетворительно/Незачтено

<p>Уровень 2. Базовый</p>	<p>Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач</p>	<p>Удовлетворительно/зачтено</p>
<p>Уровень 3. Повышенный</p>	<p>Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач</p>	<p>Хорошо/зачтено</p>
<p>Уровень 4. Продвинутый</p>	<p>Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения</p>	<p>Отлично/зачтено</p>