

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)



Тверждаю  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
Е.А. Минина  
2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**»  
**«Баскетбол»**

для основной профессиональной образовательной программы по направлению  
09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»  
направленность (профиль) – Программное обеспечение средств вычислительной техники и  
автоматизированных систем  
квалификация – бакалавр  
форма обучения – очная  
год начала подготовки (по учебному плану) – 2022

Екатеринбург 2022

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
\_\_\_\_\_ Е.А. Минина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**»  
«**Баскетбол**»

для основной профессиональной образовательной программы по направлению  
09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»  
направленность (профиль) – Программное обеспечение средств вычислительной техники и  
автоматизированных систем  
квалификация – бакалавр  
форма обучения – очная  
год начала подготовки (по учебному плану) – 2022

Екатеринбург 2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Баскетбол» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» и Положением об организации и осуществления в СибГУТИ образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

Программу составил:

старший инструктор-методист  
должность

  
подпись

/ Ж. В. Мишарина  
инициалы, фамилия

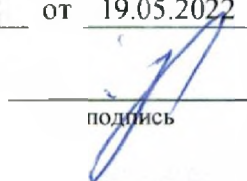
/ /  
должность

/  
подпись

/  
инициалы, фамилия

Утверждена на заседании кафедры ЭС от 19.05.2022 протокол № 9

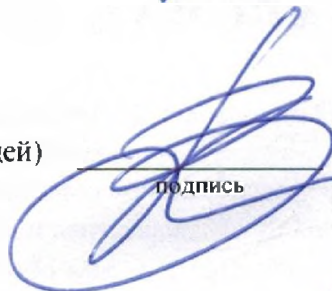
Заведующий кафедрой (разработчик)

  
подпись

/ Л.Н. Евдакова /  
инициалы, фамилия

19.05.2022 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей)

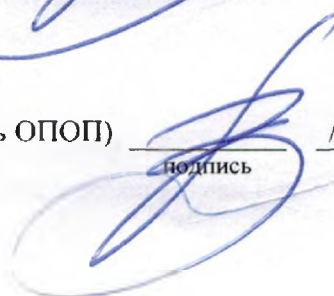
  
подпись

/ В.А. Зацепин /  
инициалы, фамилия

19.05.2022 г.

Согласовано

Ответственный по ОПОП (руководитель ОПОП)

  
подпись

/ В.А. Зацепин /  
инициалы, фамилия

19.05.2022 г.

Основная и дополнительная литература, указанная в рабочей программе, имеется в наличии в библиотеке института и ЭБС.

Зав. библиотекой

  
подпись

/ С.Г.Торбенко  
инициалы, фамилия



## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана. Шифр дисциплины в учебном плане – *Б1.В.09*.

<i>УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	
Предшествующие дисциплины и практики	Физическая культура и спорт
Дисциплины и практики, изучаемые одновременно с данной дисциплиной	Отсутствуют
Последующие дисциплины и практики	Отсутствуют

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать освоение следующих компетенций по дескрипторам «знания, умения, владения», соответствующие тематическим разделам дисциплины, и применимые в их последующем обучении и профессиональной деятельности:

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

### **Знать**

- виды физических упражнений;
- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.

### **Уметь**

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

### **Владеть**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1,2,3,4,5,6 семестре, составляет 336 часов, в зачетные единицы не переводиться.

Виды учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
<b>Аудиторная работа (всего)</b>	336	50	50	50	68	50	68
<b>В том числе в интерактивной форме</b>							
Лекции (ЛК)							
Лабораторные работы (ЛР)							
Практические занятия (ПЗ)	336	50	50	50	68	50	68
<b>Самостоятельная работа студентов (всего)</b>							
Проработка лекций							
Подготовка к практическим занятиям и оформление отчетов							
Подготовка к лабораторным занятиям и оформление отчетов							
Выполнение курсовой работы							
Общая трудоемкость дисциплины, <b>часов</b>	336	50	50	50	68	50	68

Одна зачетная единица (ЗЕ) эквивалентна 36 часам.

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

### 4.1 Содержание лекционных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

### 4.2 Содержание практических занятий

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование лабораторных работ, практических занятий	Объем в часах
1 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.	2
2	1	Общие физические упражнения.	2
3	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
4	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
5	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
7	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
8	1	Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча, остановки, развороты.	2
9	1	Основные способы передвижений в нападении	2
10	1	Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций.	2
11	1	Обучение игровым приемам защиты	2
12	1	Стойки и передвижения защитника. Разновидности передвижений в защите.	2
13	1	Обучение техники подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.	2
14	1	Индивидуальные тактические действия.	2
15	1	Групповые тактические действия.	2
16	1	Командные тактические действия.	2
17	1	Тактические действия в нападении при стандартных ситуациях в игре: вбрасывание мяча из аута, штрафные броски.	2
18	1	Обучение тактике защиты.	2
19	1	Групповые тактические действия игры в защите.	2
20	1	Командные тактические действия игры в защите.	2
21	1	Тактика командных действий при игре в защите «зоной».	2
22	1	Тактика командных действий при игре в защите «лично».	2
23	1	Судейство игры. Жесты, обязанности судей.	2
24	1	Особенности игровой деятельности.	2
25	1	Учебные и контрольные игры.	2
2 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.	2
2	1	Общие физические упражнения.	2
3	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2

4	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
5	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
7	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
8	1	Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча, остановки, развороты.	2
9	1	Основные способы передвижений в нападении	2
10	1	Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций.	2
11	1	Обучение игровым приемам защиты	2
12	1	Стойки и передвижения защитника. Разновидности передвижений в защите.	2
13	1	Обучение техники подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.	2
14	1	Индивидуальные тактические действия.	2
15	1	Групповые тактические действия.	2
16	1	Командные тактические действия.	2
17	1	Тактические действия в нападении при стандартных ситуациях в игре: вбрасывание мяча из аута, штрафные броски.	2
18	1	Обучение тактике защиты.	2
19	1	Групповые тактические действия игры в защите.	2
20	1	Командные тактические действия игры в защите.	2
21	1	Тактика командных действий при игре в защите «зоной».	2
22	1	Тактика командных действий при игре в защите «лично».	2
23	1	Судейство игры. Жесты, обязанности судей.	2
24	1	Особенности игровой деятельности.	2
25	1	Учебные и контрольные игры.	2
3 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.	2
2	1	Общие физические упражнения.	2
3	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
4	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
5	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
7	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
8	1	Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча, остановки, развороты.	2
9	1	Основные способы передвижений в нападении	2
10	1	Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций.	2
11	1	Обучение игровым приемам защиты	2
12	1	Стойки и передвижения защитника. Разновидности передвижений в защите.	2



13	1	Обучение техники подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.	2
14	1	Индивидуальные тактические действия.	2
15	1	Групповые тактические действия.	2
16	1	Командные тактические действия.	2
17	1	Тактические действия в нападении при стандартных ситуациях в игре: вбрасывание мяча из аута, штрафные броски.	2
18	1	Обучение тактике защиты.	2
19	1	Групповые тактические действия игры в защите.	2
20	1	Командные тактические действия игры в защите.	2
21	1	Тактика командных действий при игре в защите «зоной».	2
22	1	Тактика командных действий при игре в защите «лично».	2
23	1	Судейство игры. Жесты, обязанности судей.	2
24	1	Особенности игровой деятельности.	2
25	1	Учебные и контрольные игры.	2
4 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.	2
2	1	Общие физические упражнения.	2
3	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
4	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
5	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
7	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
8	1	Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча, остановки, развороты.	2
9	1	Основные способы передвижений в нападении	2
10	1	Техника владения мячом	2
11	1	Постановка рук для бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии.	2
12	1	Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага.	2
13	1	Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций.	2
14	1	Обучение игровым приемам защиты	2
15	1	Стойки и передвижения защитника. Разновидности передвижений в защите.	2
16	1	Приемы противодействиям и овладения мячом. Выбивание мяча. Перехват мяча.	2
17	1	Приемы противодействиям и овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске.	2
18	1	Обучение техники подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.	2
19	1	Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом.	2
20	1	Групповые тактические действия. Взаимодействие двух, трех игроков.	2
21	1	Командные тактические действия. Стремительное	2

		нападение.	
22	1	Командные тактические действия. Позиционное нападение.	2
23	1	Командные тактические действия. Разновидности специального нападения.	2
24	1	Тактические действия в нападении при стандартных ситуациях в игре: вбрасывание мяча из аута, штрафные броски.	2
25	1	Обучение тактике защиты.	2
26	1	Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча, владеющего мячом.	2
27	1	Групповые тактические действия игры в защите.	2
28	1	Командные тактические действия игры в защите.	2
29	1	Тактика командных действий при игре в защите «зоной», «лично».	2
30	1	Совершенствование техники игры в защите. Выход из-под заслона, переключение игроков, отсекание игроков от кольца, плотная опека.	2
31	1	Тактические действия в защите при стандартных ситуациях в игре: вбрасывание мяча из аута, штрафные броски.	2
32	1	Судейство игры. Жесты, обязанности судей.	2
33	1	Особенности игровой деятельности.	2
34	1	Учебные и контрольные игры.	2
5 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.	2
2	1	Общие физические упражнения.	2
3	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
4	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
5	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
7	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
8	1	Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча, остановки, развороты.	2
9	1	Основные способы передвижений в нападении	2
10	1	Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций.	2
11	1	Обучение игровым приемам защиты	2
12	1	Стойки и передвижения защитника. Разновидности передвижений в защите.	2
13	1	Обучение техники подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.	2
14	1	Индивидуальные тактические действия.	2
15	1	Групповые тактические действия.	2
16	1	Командные тактические действия.	2
17	1	Тактические действия в нападении при стандартных ситуациях в игре: вбрасывание мяча из аута, штрафные броски.	2

18	1	Обучение тактике защиты.	2
19	1	Групповые тактические действия игры в защите.	2
20	1	Командные тактические действия игры в защите.	2
21	1	Тактика командных действий при игре в защите «зоной».	2
22	1	Тактика командных действий при игре в защите «лично».	2
23	1	Судейство игры. Жесты, обязанности судей.	2
24	1	Особенности игровой деятельности.	2
25	1	Учебные и контрольные игры.	2
6 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.	2
2	1	Общие физические упражнения.	2
3	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
4	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
5	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
7	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
8	1	Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча, остановки, развороты.	2
9	1	Основные способы передвижений в нападении	2
10	1	Техника владения мячом	2
11	1	Постановка рук для бросков по кольцу с близкого расстояния и из-за трехочковой линии.	2
12	1	Атака кольца после ведения и остановки прыжком, в 2 шага.	2
13	1	Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций.	2
14	1	Обучение игровым приемам защиты	2
15	1	Стойки и передвижения защитника. Разновидности передвижений в защите.	2
16	1	Приемы противодействиям и овладения мячом. Выбивание мяча. Перехват мяча.	2
17	1	Приемы противодействиям и овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске.	2
18	1	Обучение техники подбора мяча после броска по кольцу. Борьба за мяч. Штрафные броски.	2
19	1	Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом.	2
20	1	Групповые тактические действия. Взаимодействие двух, трех игроков.	2
21	1	Командные тактические действия. Стремительное нападение.	2
22	1	Командные тактические действия. Позиционное нападение.	2
23	1	Командные тактические действия. Разновидности специального нападения.	2
24	1	Тактические действия в нападении при стандартных	2

		ситуациях в игре: вбрасывание мяча из аута, штрафные броски.	
25	1	Обучение тактике защиты.	2
26	1	Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча, владеющего мячом.	2
27	1	Групповые тактические действия игры в защите.	2
28	1	Командные тактические действия игры в защите.	2
29	1	Тактика командных действий при игре в защите «зоной», «лично».	2
30	1	Совершенствование техники игры в защите. Выход из-под заслона, переключение игроков, отсекаание игроков от кольца, плотная опека.	2
31	1	Тактические действия в защите при стандартных ситуациях в игре: вбрасывание мяча из аута, штрафные броски.	2
32	1	Судейство игры. Жесты, обязанности судей.	2
33	1	Особенности игровой деятельности.	2
34	1	Учебные и контрольные игры.	2
<b>ВСЕГО</b>			<b>336</b>

#### **4.3 Содержание лабораторных занятий**

Учебным планом не предусмотрено.

#### **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ<sup>1</sup>**

Учебным планом не предусмотрено.

### **6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **6.1 Список основной литературы**

1. Тычинкин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: [http://www/iprbookshop.ru/70821.html](http://www.iprbookshop.ru/70821.html)

2. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 280 с. – 978-5-906839-23-7. - Режим доступа: [http://www/iprbookshop.ru/55566.html](http://www.iprbookshop.ru/55566.html)

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Электрон. текстовые данные. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 446 с. – 978-5-222-21762-7. - Режим доступа: [http://www/iprbookshop.ru/59027.html](http://www.iprbookshop.ru/59027.html)

4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — 978-985-06-2431-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>

5. Методические указания к выполнению практических работ.

#### **6.2 Список дополнительной литературы**

1. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения т совершенствования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. -

<sup>1</sup> Ученье развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей).

Электрон. текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 152 с. – 978-5-4486-0131-6. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70784.html>

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. - Электрон. текстовые данные.- 2014. – 136 с. – 2227-8397. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>

3. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс] : основы / Ли Роуз.- Электрон. текстовые данные. – М. : Человек, 2014. – 272 с. – 978-5-906131-22-5. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27545.html>

4. Жданкина Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Ф. Жданкина, Л.Л. Брехова, И.М. Добрынин. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2014. — 272 с. — 978-5-7996-1164-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68297.html>

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.В. Филина [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. — 130 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73088.html>

6. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. - Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. – 306 с. – 2227-8397. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

### **6.3 Информационное обеспечение** (в т.ч. интернет- ресурсы).

1. Официальный сайт [uisi.ru](http://uisi.ru)

2. Единая научно-образовательная электронная среда (Е-НОЭС) УрТИСИ  
<http://aur.uisi.ru/>

3. Электронная библиотечная система «IPRbooks»

4. Электронный каталог АБК ASBOOK

5. Электронная библиотечная система «lbooks

## 7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТРЕБУЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Спортивный зал №100 УК 1	Практические занятия	- щиты баскетбольные - мячи баскетбольные Molten - мячи баскетбольные Спалдинг - сетка волейбольная - мячи волейбольные Mikasa
Спортивный зал №102 УК 1 №113 УК1	Практические занятия	- столы для настольного тенниса - сетки настольного тенниса - ракетки настольного тенниса - мячи настольного тенниса Neottec Training
Спортивный зал №105А УК 1	Практические занятия	- тренажер силовой Аэроокер - дорожка беговая магнитная - скамейка спортивная - грифы прямые - диск разновесы - скамья гимнастическая
Спортивный зал №110 УК 1	Практические занятия	- шахматы
Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Практические занятия	-мини-футбольное поле - ворота для мини-футбола - двухъярусные трибуны - беговые дорожки-30 метров - лабиринт - забор с наклонной доской - разрушенная лестница - стенка, ров шириной 2 метра - участок для бега - мячи для футбола - мини-футбола

## 8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>2</sup>

### 8.1 Подготовка к практическим занятиям

Подготовку к практическим занятиям следует начинать с ознакомления плана практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Изучение вопросов плана основывается на ознакомлении с техникой выполнения упражнений или элементов предложенной темы, а затем изучении техники выполнения упражнений или элементов предложенной темы. С новыми понятиями по изучаемой теме необходимо ознакомиться в основной и дополнительной литературе или официальных интернет-ресурсах.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента правильно выполнять упражнения и элементы практических заданий, контрольных тестов и нормативов.

Проведение практических занятий предусмотрено в целях получения необходимых навыков и развития физических качеств для дальнейшей профессиональной деятельности.

<sup>2</sup> Целью методических указаний является обеспечение обучающимся оптимальной организации процесса изучения дисциплины.

## **8.2 Рекомендации по работе с литературой**

Целесообразно начать с изучения основной литературы в части учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу научных монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках дисциплины, а также официальных интернет-ресурсов, в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

При работе с литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться словарями и др.

## **8.3 Подготовка к промежуточной аттестации**

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо:

- посещать практические занятия;
- выполнять контрольные тесты (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответить на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составить реферат (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Освоение дисциплины предусматривает посещение практических занятий.

Текущий контроль достижения результатов обучения по дисциплине включает следующие процедуры:

- выполнение заданий на практических занятиях;
- выполнение контрольных тестов (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответов на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составление реферата (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Промежуточный контроль достижения результатов обучения по дисциплине проводится в следующих формах:

- зачет (1 семестр);
- зачет (2 семестр);
- зачет (3 семестр);
- зачет (4 семестр);
- зачет (5 семестр);
- зачет (6 семестр).

Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации используются оценочные средства, описание которых расположено в Приложении 1 и на сайте (<http://www.aup.uisi.ru>).