



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

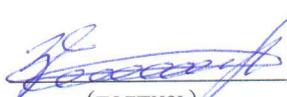
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ИНСТИТУТ МИРОВОГО ОКЕАНА (ШКОЛА)

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП 06.03.01 «Биология»


(подпись) Зюмченко Н.Е..
«11» 12 2021 г. (Ф.И.О. рук. ОП)

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. заведующего кафедрой
клеточной биологии и генетики


(подпись) Зюмченко Н.Е..
«11» 12 2021 г. (Ф.И.О. зав. каф.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт

Направление подготовки 06.03.01 «Биология»

Биология

Форма подготовки очная

курс 1 семестр 1
лекции 2 часа.
практические занятия 68 час.
лабораторные работы не предусмотрены
в том числе с использованием МАО лек. ___ /пр. ___ /лаб. ___ час.
всего часов аудиторной нагрузки 70 час.
в том числе с использованием МАО ___ час.
самостоятельная работа 2 часа.
контрольные работы (количество) не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены
зачет 1 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 06.03.01 **Биология**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07 августа 2020 г. № 920.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры методики преподавания спортивных игр ШИКС.

Заведующая кафедрой: к.п.н. Т.М.Дьяконова.

Составители: к.п.н., зав.кафедрой Т.М.Дьяконова, доц. И.В. Шайдарова.

Владивосток
2021

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры клеточной биологии и генетики:

Протокол от «15» декабря 2021 г. № 06

И.о. Заведующего кафедрой _____ Н.Е. Зюмченко
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- развивать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знать научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана для студентов бакалавриата по направлению 06.03.01 «Биология».

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется для студентов 1 курса. Трудоемкость дисциплины составляет 72 часа (2 зачетные единицы). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (2 часа), практические занятия (68 часов) и самостоятельная работа (2 часа). Программа курса «Физическая культура и спорт» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является

логическим практическим продолжением таких курсов, как «Философия», «Безопасность жизнедеятельности».

Планируемые результаты обучения по данной дисциплине (знания, умения, владения), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы, характеризуют этапы формирования следующих универсальных компетенций (элементов компетенций):

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.
		УК-7.2. Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.
		УК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

Код и наименование	Наименование показателя оценивания
--------------------	------------------------------------

индикатора достижения компетенции	(результата обучения по дисциплине)
<p>УК-7.1. Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности</p>	<p>Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p>
	<p>Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре.</p>
	<p>Владеет: навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности.</p>
<p>УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности</p>	<p>Знает: средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности.</p>
	<p>Умеет: применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.</p>
	<p>Владеет: способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков.</p>
<p>УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями</p>	<p>Знает: основные положения теории и методики физической культуры и спорта.</p>
	<p>Умеет: обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта.</p>
	<p>Владеет: технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности.</p>

II. Трудоёмкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы (72 академических часа), (1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
СР:	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
в том числе контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	С е м е с т р	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося						Формы промежуточной аттестации
			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР	Контроль	
1	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	2	-		-	2	-	Тестирование по ОФП, УО-1

2	Освоение различных техник				68				
	Итого:		2		68		2		

III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Лекции (2 часа)

Тема 1. « Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания». (2 часа)

Краткое содержание.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, организация сна, организация режима питания, организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, психофизическая регуляция организма, культура сексуального поведения, критерии эффективности использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы

совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на уроках физической культуры.

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (68 часов)

Занятие 1. Тема «Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину» (2 час.)

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие игровой ловкости.

Занятие 2. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок)» (2 час.)

1. Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок)
2. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием бросков мяча в корзину
3. Развитие координации движений

Занятие 3. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок)» (2 час.)

1. Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок)
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие силы мышц туловища.

Занятие 4. Тема «Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом» (2 часа)

1. Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на рывок-рывок)
3. Развитие силы скорости бега.

Занятие 5. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход) » (2 час.)

1. Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход)
2. Совершенствование сочетаний индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом
3. Развитие специальной выносливости/

Занятие 6. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на проход-проход)» (2 час.)

1. Закрепление техники обманных движений (финт на проход-проход)
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 7. Тема «Обучение обводке соперника с использование нескольких переводов мяча подряд» (2 час.)

1. Обучение обводке соперника с использование нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на проход-проход)
3. Развитие прыжковой выносливости.

Занятие 8. Тема «Закрепление техники обводки соперника с использование нескольких переводов мяча подряд» (2 час.)

1. Закрепление техники обводки соперника с использование нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Занятие 9. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача)» (2 час.)

1. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача)
2. Совершенствование техники обводки соперника с использование нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 10. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-передача)» (2 час.)

1. Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-передача)
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие силы мышц туловища

Занятие 11. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)» (2 час.)

1. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на передачу-бросок)
3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 12. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)» (2 час.)

1. Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста
3. Развитие силовой выносливости.

Занятие 13. Тема «Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу» (2 час.)

1. Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)
3. Развитие быстроты реакции.

Занятие 14. Тема «Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу» (2 час.)

1. Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста
3. Развитие прыгучести.

Занятие 15. Тема «Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника» (2 час.)

1. Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника
2. Совершенствование техники броска мяча в движении одной рукой снизу
3. Развитие общей выносливости.

Занятие 16. Тема «Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника» (2 час.)

1. Продолжить учить технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие силы мышц ног.

Занятие 17. Тема «Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника» (2 час.)

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста
3. Развитие координации движений.

Занятие 18. Тема «Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (2 час.)

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»
2. Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «переключение»

3. Развитие быстроты перемещений.

Занятие 19. Тема «Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (2 час.)

1. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста
3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 20. Тема «Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (2 час.)

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»
2. Учебная игра
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 21. Тема «Обучение тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (2 час.)

1. Обучение тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «проскальзывание»
2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»
3. Развитие силовой выносливости.

Занятие 22. Тема «Закрепление тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (2 час.)

1. Закрепление тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста
3. Развитие координации.

Занятие 23. Тема «Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (2 час.)

- 1 Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»
- 2 Учебная игра
- 3 Развитие силы мышц ног.

Занятие 24. Тема «Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием игроков «сдвоенный заслон» (2 час.)

- 1 Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон»
- 2 Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»
- 3 Развитие ловкости.

Занятие 25. Тема «Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон» (2 час.)

- 1 Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон»

2 Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста

3 Развитие общей выносливости.

Занятие 26. Тема «Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон» (2 час.)

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон»

2. Учебная игра

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Занятие 27. Тема «Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков» (2 час.)

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»

2. Совершенствование техники броска одной рукой с места в быстром темпе

3. Развитие прыжковой выносливости.

Занятие 28. Тема «Закрепление техники тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков» (2 час.)

1. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста

3. Развитие силовой выносливости

Занятие 29. Тема «Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков» (2 час.)

- 1 Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»
- 2 Учебная игра
- 3 Развитие силы мышц туловища.

Занятие 30. Тема «Обучение системе нападения через центрального игрока» (2 час.)

1. Обучение системе нападения через центрального игрока
2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»
3. Развитие прыжковой выносливости.

Занятие 31. Тема «Закрепление системы нападения через центрального игрока» (2 час.)

1. Закрепление системы нападения через центрального игрока
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста
3. Развитие силы мышц ног.

Занятие 32. Тема «Совершенствование системы нападения через центрального игрока» (2 час.)

1. Совершенствование системы нападения через центрального игрока
2. Учебная игра
3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 33. Тема «Обучение системе нападения без центрального игрока» (2 час.)

- 1 Обучение системе нападения без центрального игрока
- 2 Совершенствование техники передач мяча в движении (встречные, поперечные)
- 3 Развитие гибкости.

Занятие 34. Тема «Прием зачётных нормативов» (2 час.)

**V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	1 семестр	УК-7	Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Тестирование по ОФП, УО-1

			Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	
			Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	

Контрольные и методические материалы, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы представлены в «Фондах оценочных средств».

VII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы. – М.: Человек, 2014. – 272 с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/60526/>
3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.— 118 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>

2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под общ.редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997. – 360с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:104370&theme=FEFU>

3. Баскетбол. Подготовка судей: уч. Пособие / под ред. С.В. Чернова. – М.: «Физическая культура», 2009. – 256с. Режим доступа <http://e.lanbook.com/view/book/9160/page4/>

4. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9873>

5. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:326200&theme=FEFU>

6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. — 3-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:245020&theme=FEFU>

7. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. – 448с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:335601&theme=FEFU>

8. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по баскетболу в школе: уч. пособие. / Сост. И.В. Шайдарова, В.Ф. Полянин. - Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2004. – 48 с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:707148&theme=FEFU>

9. Чибрикина В.Г. Баскетбол в системе физического воспитания в вузе: учеб.пособие. – Владивосток: Изд-во ДВГТУ, 2003. – 120 с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:398798&theme=FEFU>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> – научная библиотека ДВФУ
2. <http://e.lanbook.com> –электронно-библиотечная система «Лань»

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочей программой предусмотрена сдача студентами зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт».

К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Отметка о выполнении зачета по «Физической культуре и спорту» вносится в зачетную книжку студентов в конце семестра.

В процессе прохождения дисциплины «Физическая культура и спорт» каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия по физической культуре (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- повышать свою физическую подготовку и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физической культуре в установленные сроки;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

С целью контроля результатов освоения учебной дисциплины планируется выполнение ими 5 контрольных тестов, включая два по общефизической подготовке (табл.1) и три теста по специально-технической подготовке (табл. 2).

IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Универсальный спортивный зал. Напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, разметка – б/б, комплект оборудования для б/б (фермы с щитами и кольцами). 17,2*30,0*h 8,5, S=576,7 кв.м.

Зал лечебной физкультуры и массажа. Напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, массажные столы. 10,0*8,8*4,2 (помещение сложной формы) для S=100,1 кв.м.