

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета
Социально-гуманитарный факультет
_____ Цевелева И.В.
«__» _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физкультурно-спортивная подготовка: 1.Баскетбол 2.Волейбол
3.Настольный теннис 4.Гиревой спорт 5.Лыжные гонки»

Направление подготовки / Специальность	<i>Для всех направлений подготовки и специальностей</i>
Направленность (профиль) образовательной программы / Специализация	<i>Для всех направленностей (профилей) и специализаций</i>

Обеспечивающее подразделение
<i>Кафедра «Физического воспитания и спорта»</i>

Комсомольск-на-Амуре 2024

Разработчик рабочей программы:

Заведующий кафедрой, Доцент, Кандидат педагогических наук

_____ Валеев А.М

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

_____ Валеев А.М.

Начальник УМУ

_____ Поздеева Е.Е.

1 Введение

Рабочая программа дисциплины «Физкультурно-спортивная подготовка: 1.Баскетбол 2.Волейбол 3.Настольный теннис 4.Гиревой спорт 5.Лыжные гонки» составлена в соответствии: с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки / специальностям, реализуемых в ФГБОУ ВО «Комсомольский-на-Амуре государственный университет»; Методическими рекомендациями по развитию студенческого спорта в Российской Федерации от 01 декабря 2023 г.

Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none">- овладение пониманием роли физической культуры в формировании здоровья человека, знаний основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, знаний средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры;- формирование умения соблюдать нормы здорового образа жизни, выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности, выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности;- развитие навыков технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их, основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.
Основные разделы / темы дисциплины	Раздел 1 Теоретическая подготовка Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка Раздел 3 Техничко-тактическая подготовка Раздел 4 Соревновательная деятельность Раздел 5 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Физкультурно-спортивная подготовка: 1.Баскетбол 2.Волейбол 3.Настольный теннис 4.Гиревой спорт 5.Лыжные гонки» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 1):

Таблица 1 – Компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Знает 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</p> <p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; значение ФК в формировании общей культуры личности человека; принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>

3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физкультурно-спортивная подготовка: 1.Баскетбол 2.Волейбол

3.Настольный теннис 4.Гиревой спорт 5.Лыжные гонки» относится к факультативным дисциплинам.

Дисциплина «Физкультурно-спортивная подготовка: 1.Баскетбол 2.Волейбол 3.Настольный теннис 4.Гиревой спорт 5.Лыжные гонки» полностью реализуется в форме практической подготовки. Практическая подготовка организуется путем проведения практических занятий.

Дисциплина «Физкультурно-спортивная подготовка: 1.Баскетбол 2.Волейбол 3.Настольный теннис 4.Гиревой спорт 5.Лыжные гонки» в рамках воспитательной работы направлена на развитие у студентов физических и духовных сил, укрепление выносливости, приобретение знаний о здоровом образе жизни. Профилактическая работа немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ и формирование ценностей здорового образа жизни.

4 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебной работы

Дисциплина «Физкультурно-спортивная подготовка: 1.Баскетбол 2.Волейбол 3.Настольный теннис 4.Гиревой спорт 5.Лыжные гонки» предназначена для студентов 2 и 3 курса, изучается в осеннем и весеннем семестрах в течение одного года.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 204 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 204 ч.

4.1 Структура и содержание дисциплины

Баскетбол

Наименование разделов, тем и содержание материала	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах)			
	Контактная работа преподавателя с обучающимися			СРС
	Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные занятия	
<i>Раздел 1 Теоретическая подготовка</i>		10		
<i>Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка</i>		74		
<i>Раздел 3 Техничко-тактическая подготовка</i>		84		
<i>Раздел 4 Соревновательная деятельность</i>		20		
<i>Раздел 5 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>		16		
ИТОГО по дисциплине		204		

Волейбол

Наименование разделов, тем и содержание материала	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			СРС
	Контактная работа преподавателя с обучающимися			
	Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные занятия	
<i>Раздел 1 Теоретическая подготовка</i>		10		
<i>Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка</i>		74		
<i>Раздел 3 Техничко-тактическая подготовка</i>		84		
<i>Раздел 4 Соревновательная деятельность</i>		20		
<i>Раздел 5 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>		16		
ИТОГО по дисциплине		204		

Настольный теннис

Наименование разделов, тем и содержание материала	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			СРС
	Контактная работа преподавателя с обучающимися			
	Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные занятия	
<i>Раздел 1 Теоретическая подготовка</i>		10		
<i>Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка</i>		74		
<i>Раздел 3 Техничко-тактическая подготовка</i>		84		
<i>Раздел 4 Соревновательная деятельность</i>		20		
<i>Раздел 5 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>		16		
ИТОГО по дисциплине		204		

Гиревой спорт

Наименование разделов, тем и содержание материала	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
	Контактная работа преподавателя с обучающимися			СРС
	Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные занятия	
<i>Раздел 1 Теоретическая подготовка</i>		10		
<i>Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка</i>		94		
<i>Раздел 3 Техничко-тактическая подготовка</i>		64		
<i>Раздел 4 Соревновательная деятельность</i>		20		
<i>Раздел 5 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>		16		
ИТОГО по дисциплине		204		

Лыжные гонки

Наименование разделов, тем и содержание материала	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
	Контактная работа преподавателя с обучающимися			СРС
	Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные занятия	
<i>Раздел 1 Теоретическая подготовка</i>		10		
<i>Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка</i>		94		
<i>Раздел 3 Техничко-тактическая подготовка</i>		64		
<i>Раздел 4 Соревновательная деятельность</i>		20		
<i>Раздел 5 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>		16		
ИТОГО по дисциплине		204		

5 Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонды оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и

промежуточной аттестации обсуждаются и утверждаются на заседании кафедры. Полный комплект контрольных заданий или иных материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде, также фонды оценочных средств доступны студентам в личном кабинете – раздел учебно-методическое обеспечение.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1 Основная и дополнительная литература

Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы представлен на сайте университета www.knastu.ru / *Наш университет / Образование*.

6.2 Методические указания для студентов по освоению дисциплины

1. Организация и проведение соревнований по волейболу / сост. А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Комсомольский-на-Амуре государственный университет», 2021. – 10 с.

2. Правила игры в баскетбол: методические указания для студентов всех специальностей / сост. Е. В. Занкина – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВО «КнАГУ», 2021. – 20 с.

3. Правила игры в настольный теннис / сост. И.М. Ткач. – Комсомольск-на-Амуре: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Комсомольский-на-Амуре государственный университет», 2021. – 13 с.

4. Гиревой спорт: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВО «КнАГУ», 2021 – 22 с.

5. Самоконтроль и основы организации занятий по физической культуре в техническом вузе: метод. указания для студентов учебных групп очной и заочной формы обучения / Сост. Е.Е. Саламин и др. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2023 – 30 с.

6. Лыжные гонки: метод. указания для студентов всех направлений подготовки и специальностей / Сост. Е.Н. Выборнова. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВО «КнАГУ», 2021 – 22 с.

7. Совершенствование скоростно-силовых качеств студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Е.М. Фомин, А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 16 с.

6.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Каждому обучающемуся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, с которыми у университета заключен договор.

Перечень рекомендуемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем представлен на сайте университета www.knastu.ru / *Наш университет / Образование*.

Актуальная информация по заключенным на текущий учебный год договорам приведена на странице Научно-технической библиотеки (НТБ) на сайте университета <https://knastu.ru/page/3244>

6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название сайта	Электронный адрес
Физкультура и спорт	http://www.fismag.ru , свободный
Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru/ministry
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	http://www.teoriya.ru/journals/fkvot
Теория и практика физической культуры	http://www.teoriya.ru/journals

7 Организационно-педагогические условия

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) - русский. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

7.1 Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

7.2 Практические занятия

Основной формой проведения занятий дисциплины «Физкультурно-спортивная подготовка: 1.Баскетбол 2.Волейбол 3.Настольный теннис 4.Гиревой спорт 5.Лыжные гонки» является учебно-тренировочный занятия. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим разделам курса.

7.3 Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития знаний, приобретения определенных навыков и умений.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

8 Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

8.1 Учебно-лабораторное оборудование

Аудитория	Наименование	Используемое оборудование
Спортивный комплекс	Стадион	Беговая дорожка
		Футбольное поле
Спортивный комплекс	Открытая спортивная площадка для волейбола	Стойки, сетка
Спортивный корпус	Гимнастический городок	Перекладина, брусья, переходы для рук, стенки.
Спортивный корпус	Универсальный спортивный зал	Стойки и сетка для волейбола, баскетбольные щиты, столы для настольного тенниса
Спортивный корпус	Специализированный зал	Мат, перекладина, стойки, штанга, гантели, мультимедийное оборудование
Спортивный комплекс	Тренажерный зал	Кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства
329/3	аудитория для теоретических занятий	проектор, экран, компьютер/ноутбук, учебно-наглядный материал, тематические иллюстрации

8.2 Технические и электронные средства обучения

Практические занятия.

Места для практических занятий укомплектованы специализированным оборудованием и техническими средствами обучения.

Самостоятельная работа.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде КнАГУ:

- читальный зал НТБ КнАГУ.

9 Иные сведения

Организация учебного процесса по дисциплине «Физкультурно-спортивная подготовка: 1.Баскетбол 2.Волейбол 3.Настольный теннис 4.Гиревой спорт 5.Льжные гонки» имеет определенную специфику. Работа должна проводиться не в привычном режиме «учебная группа» конкретного курса, а по группам физкультурно-спортивной подготовки избранного вида спорта, в которых могут быть представители разных курсов (например, сборная команда по игровому виду спорта).

В группу физкультурно-спортивной подготовки могут быть зачислены только студенты по личному заявлению, имеющие медицинский допуск к занятиям. В учебных группах физкультурно-спортивной подготовки ведется работа по спортивному совершенствованию студентов выбранном им виде спорта. Занятия проходят вне основной сетки расписания учебных занятий (после 17.00 часов).