

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Баскетбол

**Наименование образовательной программы:** *Психологическое консультирование*

**Код и наименование специальности:** *37.03.01 «Психология»*

**Форма обучения:** *очная*

**Планируемые результаты освоения дисциплины:** сформировать способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Объем дисциплины:** Дисциплина «Физическая культура и спорт: баскетбол» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, в соответствии с учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается с первого по шестой семестры, общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

#### **Структура дисциплины: Техническая подготовка.**

Техника передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча, **Тактическая подготовка** Индивидуальные, групповые, командные взаимодействия в нападении и защите, **Интегральная подготовка** Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите, **Игровая подготовка** Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях, **Функциональная тренировка** Упражнения для повышения функциональных резервов организма, **Прикладно-ориентированная подготовка** Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения., **Общefизическая подготовка (ОФП)**. Развитие силовых качеств. Развитие общей выносливости. Развитие скоростной выносливости. **Специальная физическая подготовка** Развитие специальной быстроты, Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств .Упражнения для развития специальной выносливости, Упражнения для развития специфической координации, **Контрольные нормативы** Уровень освоения учебной дисциплины студентами через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

**Форма промежуточной аттестации:** Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом во всех семестрах – зачет.

#### **Основная литература:**

1. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Уч.мет.пос. / сост. Д.П. Айдеми, - 2-е изд., стер.- Москва: Флинта, 2018.-39 с. - ISBN . - <https://znanium.com/catalog/product/962569>
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. <https://znanium.com/catalog/product/908430>
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7.

<https://znanium.com/catalog/product/908476>

4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

5. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4.

<https://znanium.com/catalog/product/914634>