

АННОТАЦИЯ АДАптиРОВАННОЙ 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. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный

// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>