

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
(МОДУЛЯ)  
Б1.В.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту (баскетбол)**

**Автор(ы)–составитель(и):**

Доцент, кандидат психологических наук, доцент  
(ученое звание, ученая степень, должность)

Сайганова Е.Г.

Старший преподаватель  
(ученое звание, ученая степень, должность)

Евдокимов О.В.

Старший преподаватель  
(ученое звание, ученая степень, должность)

Журина И.И.

Направление подготовки: 09.03.03 «Прикладная информатика»

Направленность: «Прикладная информатика в экономике»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

**Цели и задачи дисциплины (модуля)**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (баскетбол)» предназначена для поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В соответствии с назначением **основной целью** дисциплины является получение знаний и навыков игры в баскетбол.

Исходя из цели, в процессе изучения дисциплины решаются **следующие задачи**:

- Тактическая подготовка
- Интегральная подготовка
- Игровая подготовка
- Функциональная тренировка
- Прикладно-ориентированная подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Общая физическая подготовка

**План курса**

№ п/п	Название темы	Основные вопросы и положения, раскрывающие содержание темы
Тема 1.	Техническая подготовка	Техника нападения: передвижения и стойки, владение мячом, ведение мяча. Техника защиты: передвижения, овладение мячом
Тема 2.	Тактическая подготовка	Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые действия, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые действия, командные действия.
Тема 3.	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.

<b>Тема 4.</b>	Игровая подготовка	Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.
<b>Тема 5</b>	Функциональная тренировка	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег.
<b>Тема 6</b>	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.
<b>Тема 7</b>	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной быстроты. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития специфической координации. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.
<b>Тема 8</b>	Общая физическая подготовка	Строевая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Прыжки в длину с места. Метания.

### Формы текущего контроля промежуточной аттестации

В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре (баскетбол)» слушатель должен:

- **знать:** основные правила при игре в баскетбол, основы нападения и защиты;
- **уметь:** использовать творчески средства и тактические методы для обеспечения преимуществ над противником;

- **иметь навыки:** владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих успех в командной игре.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	на уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. составления и выполнения комплекса упражнений гимнастики; контроля своего физического состояния.

#### Объем дисциплины (модуля)

##### Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре (баскетбол)»

Вид учебной работы		Количество часов								
		Всего по уч.	Семестр							
			1	2	3	4	5	6	7	8
аудиторные занятия (всего):		328	36	36	64	64	64	64		
в том числе	лекционные занятия									
	практические занятия	328	36	36	64	64	64	64		

<b>самостоятельная работа:</b>			-	-	-	-	-	-		
<b>общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>часы:</b>									
	<b>зачетные единицы:</b>	<b>9</b>	1	1	1.8	1.8	1.8	1.8		
Формы итогового контроля		<b>зачеты</b>			Зач.	Зач.	Зач.	Зач.		

Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

### **Основная литература**

1. Царик, А. В. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Царик. — 5-е изд. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 234 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –270 с.

### **Дополнительная литература**

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.
3. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.