Приложение 10 ОП ВО

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
## Физическая культура и спорт: баскетбол

**Автор:** Заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья, кандидат педагогических наук, доцент А.Ф. Самоуков

**Код и наименование направления подготовки, профиля:**
40.03.01 Юриспруденция, "государственно-правовой"
**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр
**Форма обучения:** очная, очно-заочная
**Цель освоения дисциплины:**
Сформировать компетенции в области физической культуры и спорта.

**План дисциплины:**

**Упражнения с собственным весом**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

**Гимнастические упражнения**

Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гирями. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

**Упражнения на тренажерах**

Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссовер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере**.**

**Упражнения со штангой**

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.

**Приседание со штангой**

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

**Жим лёжа**

Действия спортсмена до съеѐма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

**Становая тяга**

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

**Силовые эстафеты**

Эстафеты с переносом отягощений (блины, боксерские мешки)

**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.

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы**

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусьях; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание руки с гантелью из- за головы.; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; приседания на тренажере «Гак»; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга становая; сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

**Общая физическая подготовка**

Кроссовая подготовка. Спортивные игры Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепление основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

**Теоретический раздел**

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.
Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.
Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.
Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

**Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**
В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт: баскетбол» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:
– при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности;
– при проведении учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости.

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачёта.

**Основная литература:**
1. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/64982.html

2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 244 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6. https://www.biblioonline. ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC? utm_campaign=rpd&utm_source=web&utm_content=483abc2de52b36357fe8f92c29a35ff8