

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.ДВ.01.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: БАСКЕТБОЛ ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ

наименование дисциплин (модуля)

Автор: Доцент, кандидат психологических наук Е.Г. Сайганова

Код и наименование направления подготовки, профиля:

38.03.06 «Торговое дело», профиль «Международная коммерция»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины: сформировать компетенции в области поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК ОС-7).

План курса:

Техническая подготовка
Техника нападения
Техника защиты
Тактическая подготовка
Тактика нападения
Тактика защиты
Индивидуальные действия
Групповые действия
Командные действия
Интегральная подготовка
Игровая подготовка
Функциональная тренировка
Прикладно-ориентированная подготовка
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
Общефизическая подготовка
Строевая подготовка
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
Упражнения для мышц шеи и туловища.
Упражнения для мышц ног и таза.
Легкоатлетические упражнения

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Формы текущего контроля успеваемости: опрос, реферат, тестирование.

Формы промежуточной аттестации, отражающие формирование компетенции на уровне данной дисциплины: зачет.

Компоненты компетенций отражают формирование:

на уровне знаний:

Знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств

Знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности

на уровне умений:

Уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды

Уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие

на уровне навыков:

Владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья

Владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности

Основная литература:

1. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. – 169 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.