

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

К.М.02.ДВ.01.03 Баскетбол

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профили) Русский язык. Литература

(наименование направленности (профиля / профилей) / магистерской программы)

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

очная

форма обучения

2022

год набора

Составитель(и):

Ерохова Н.В., зав. кафедрой
физической культуры, спорта и
безопасности жизнедеятельности
Чернова О.А., старший преподаватель
кафедры физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры
физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности факультета
физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 7 от 23.03.2022 г.)

Зав. кафедрой


подпись

Ерохова Н.В.
Ф.И.О.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

| Компетенция | Индикаторы компетенций | Результаты обучения |
|--|--|---|
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормы здорового образа жизни; - способы физического совершенствования организма; - методы и средства физической культуры; - систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности. |

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

«К.М.02.ДВ.01.03 Баскетбол» относится к дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

| Курс | Трудоемкость в ЗЕ | Общая трудоемкость (час) | Контактная работа | | | Всего контактных часов | Из них в интерактивной форме | Кол-во часов на СРС | | Кол-во часов на контроль | Форма контроля |
|--|-------------------|--------------------------|-------------------|------------|----|------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------|
| | | | ЛК | ПР | ЛБ | | | Общее количество часов на СРС | из них – на курсовую работу | | |
| 1 | - | 64 | - | 44 | - | 44 | - | 20 | - | - | - |
| 1 | - | 64 | - | 44 | - | 44 | - | 20 | - | - | зачет |
| 2 | - | 64 | - | 42 | - | 42 | - | 22 | - | - | - |
| 2 | - | 64 | - | 42 | - | 42 | - | 22 | - | - | зачет |
| 3 | - | 36 | - | 26 | - | 26 | - | 10 | - | - | - |
| 3 | - | 36 | - | 26 | - | 26 | - | 10 | - | - | зачет |
| ИТОГО в соответствии с учебным планом | | | | | | | | | | | |
| Итого: | - | 328 | - | 224 | - | 224 | - | 104 | - | - | зачет |

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

| № п/п | Наименование раздела, темы | Контактная работа | | | Всего контактных часов | Из них в интерактивной | Кол-во часов на СРС | Кол-во часов на контроль |
|-------|---|-------------------|-----------|----|------------------------|------------------------|---------------------|--------------------------|
| | | ЛК | ПР | ЛБ | | | | |
| 1 | Совершенствование техники выполнения различных элементов: разновидности стоек, перемещений, остановок, поворотов. Передачи и ловли мяча на месте и в движении: передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, ловля мяча двумя руками, одной рукой. | - | 44 | - | 44 | - | 20 | - |
| | Итого за 1 семестр: | - | 44 | - | 44 | - | 20 | - |
| 2 | Ведение мяча на месте и в | - | 44 | - | 44 | - | 20 | - |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|------------|---|------------|---|------------|---|
| | движении: с высоким и низким отскоком мяча, с изменением направления движения, без зрительного контроля. Броски мяча в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, после двух шагов в движении, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра. | | | | | | | |
| | Зачет | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого за 2 семестр: | - | 44 | - | 44 | - | 20 | - |
| 3 | Финты и сочетание приемов: финт без мяча, с мячом, с имитацией броска в корзину, с имитацией перехода на ведение мяча, с имитацией на ведение мяча. Правила игры. Учебная игра. | - | 42 | - | 42 | - | 22 | - |
| | Итого за 3 семестр: | - | 42 | - | 42 | - | 22 | - |
| 4 | Техника защиты: выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении, перехват мяча при передаче, овладение мячом в борьбе у своего щита, финт без мяча, финт с мячом, финт с имитацией броска в корзину, финт с имитацией перехода на ведение. Учебная игра. | - | 42 | - | 42 | - | 22 | - |
| | Зачет | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого за 4 семестр: | - | 42 | - | 42 | - | 22 | - |
| 5 | Техника нападения: разновидности передач мяча, разновидности ведения мяча со зрительным контролем без него, разновидности бросков мяча в корзину. Игры, направленные на совершенствование техники игры. Учебная игра. | - | 26 | - | 26 | - | 10 | - |
| | Итого за 5 семестр: | - | 26 | - | 26 | - | 10 | - |
| 6 | Прикладные физические упражнения и отдельные элементов в баскетболе. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Участие в соревнованиях. Правила игры, учебная игра. Учебная игра. | - | 26 | - | 26 | - | 10 | - |
| | Зачет | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого за 6 семестр: | - | 26 | - | 26 | - | 10 | - |
| | ИТОГО: | - | 224 | - | 224 | - | 104 | - |

Содержание дисциплины (модуля)

Совершенствование техники выполнения различных элементов: разновидности стоек, перемещений, остановок, поворотов. Передачи и ловли мяча на месте и в движении: передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, ловля мяча двумя руками, одной рукой. Ведение мяча на месте и в движении: с высоким и низким отскоком мяча, с изменением направления движения, без зрительного контроля. Броски мяча в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, после двух шагов в движении, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке. Финты и сочетание приемов: финт без мяча, с мячом, с имитацией броска в корзину, с имитацией перехода на ведение мяча, с имитацией на ведение мяча. Правила игры. Учебная игра. Техника защиты: выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении, перехват мяча при передаче, овладение мячом в борьбе у своего щита, финт без мяча, финт с мячом, финт с имитацией броска в корзину, финт с имитацией перехода на ведение. Техника нападения: разновидности передач мяча, разновидности ведения мяча со зрительным контролем без него, разновидности бросков мяча в корзину. Игры, направленные на совершенствование техники игры. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в баскетболе. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Участие в соревнованиях. Правила игры, учебная игра.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основная литература:

1. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/448847>

2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/456644>

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/456321>

Дополнительная литература:

4. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 105 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/AD5CCEC5-5CCC-4FDF-B1E4-D2A6564F9963/sportivnaya-orientaciya-i-otbor>

5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ;

– зал спортивных игр (оснащен спортивным оборудованием и инвентарем).

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

MS Office;

Windows 7 Professional;

Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

Adobe Reader;

FlashPlayer;

K-Lite_Codec_Pack;

- Mozilla FireFox;

- VLC

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

1. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

2. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

2. Электронная база данных Scopus

3. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс
<http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре»
<http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины «К.М.02.ДВ.01.03 Баскетбол» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.