

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)**

**Б1.В.ДВ.07.03 Баскетбол**

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

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**39.03.02 Социальная работа**

(код и наименование направления подготовки)

**Направленность (профиль) Социальное обслуживание населения**

(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

**2023**

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 № 9 от 15.03.2023 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  |
|---|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.<br>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. | <b>Знать:</b><br>- нормы здорового образа жизни;<br>- способы физического совершенствования организма;<br>- методы и средства физической культуры;<br>- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;<br>- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.   |
|   |   | <b>Уметь:</b><br>- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;<br>- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;<br>- правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние. |
|   |   | <b>Владеть:</b><br>- 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.

Дисциплина «Баскетбол» относится 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  | -                 | 44                       | -                 | 44         | -  | 44                     | -                            | -                             | -                           | -                        | -              |
| 1  | -                 | 44                       | -                 | 44         | -  | 44                     | -                            | -                             | -                           | -                        | зачет          |
| 2  | -                 | 44                       | -                 | 44         | -  | 44                     | -                            | -                             | -                           | -                        | -              |
| 2  | -                 | 44                       | -                 | 44         | -  | 44                     | -                            | -                             | -                           | -                        | зачет          |
| 3  | -                 | 44                       | -                 | 36         | -  | 36                     | -                            | 8                             | -                           | -                        | -              |
| 3  | -                 | 44                       | -                 | 36         | -  | 36                     | -                            | 8                             | -                           | -                        | зачет          |
| 4  | -                 | 32                       | -                 | 32         | -  | 32                     | -                            | -                             | -                           | -                        | -              |
| 4  | -                 | 32                       | -                 | 16         | -  | 16                     | -                            | 16                            | -                           | -                        | зачет          |
| <b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b> |                   |                          |                   |            |    |                        |                              |                               |                             |                          |                |
| <b>Итого:</b>                                | -                 | <b>328</b>               | -                 | <b>296</b> | -  | <b>296</b>             | -                            | <b>32</b>                     | -                           | -                        | <b>зачет</b>   |

### 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 | -                 | 44 | -  | 44                     | -                      | -                   | -                        |

|   |   |   |           |   |           |   |          |   |
|---|---|---|-----------|---|-----------|---|----------|---|
|   | руками сверху, одной рукой сбоку, ловля мяча двумя руками, одной рукой.   |   |           |   |           |   |          |   |
|   | <b>Итого за 1 семестр:</b>  | - | <b>44</b> | - | <b>44</b> | - | -        | - |
| 2 | 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. Учебная игра. | - | 44        | - | 44        | - | -        | - |
|   | <b>Зачет</b>  | - | -         | - | -         | - | -        | - |
|   | <b>Итого за 2 семестр:</b>  | - | <b>44</b> | - | <b>44</b> | - | -        | - |
| 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.   | - | 44        | - | 44        | - | -        | - |
|   | <b>Итого за 3 семестр:</b>  | - | <b>44</b> | - | <b>44</b> | - | -        | - |
| 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.                                | - | 44        | - | 44        | - | -        | - |
|   | <b>Зачет</b>  | - | -         | - | -         | - | -        | - |
|   | <b>Итого за 4 семестр:</b>  | - | <b>44</b> | - | <b>44</b> | - | -        | - |
| 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.   | - | 36        | - | 36        | - | 8        | - |
|   | <b>Итого за 5 семестр:</b>  | - | <b>36</b> | - | <b>36</b> | - | <b>8</b> | - |
| 6 | Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в баскетболе. Учебная игра.   | - | 36        | - | 36        | - | 8        | - |
|   | <b>Зачет</b>  | - | -         | - | -         | - | -        | - |
|   | <b>Итого за 6 семестр:</b>  | - | <b>36</b> | - | <b>36</b> | - | <b>8</b> | - |
| 7 | Техника нападения: разновидности передач мяча, разновидности ведения мяча со зрительным контролем без него. Учебная игра.   | - | 32        | - | 32        | - | -        | - |
|   | <b>Итого за 7 семестр:</b>  | - | <b>32</b> | - | <b>32</b> | - | -        | - |
| 8 | Специальные упражнения для  | - | 16        | - | 16        | - | 16       | - |

|  |   |            |   |            |   |           |   |   |
|--|---|------------|---|------------|---|-----------|---|---|
| развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Учебная игра. |   |            |   |            |   |           |   |   |
| <b>Зачет</b>   | - | -          | - | -          | - | -         | - | - |
| <b>Итого за 8 семестр:</b>   | - | <b>16</b>  | - | <b>16</b>  | - | <b>16</b> | - | - |
| <b>ИТОГО:</b>  | - | <b>296</b> | - | <b>296</b> | - | <b>32</b> | - | - |

### 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://biblionline.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 «Баскетбол» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.