

## Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

### Б1.О.ДВ.01.01 «Баскетбол»

**Цель дисциплины (модуля)** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины (модуля):**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

#### **Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)**

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1. <b>Знать:</b> значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, укрепления и развития человека, обеспечения здоровья и подготовке к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК – 7.2. <b>Уметь:</b> рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК – 7.3. <b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков обеспечивающих: поддержание должного уровня физической подготовленности, сохранение и укрепление здоровья, развитие и

		совершенствование психофизических способностей, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	---

## Содержание материала по дисциплине Б1.О.ДВ.01.01 - Баскетбол

### *Правила игры.*

**Техника игры в нападении. Передвижение** (бег обычный и приставными шагами по прямой, зигзагообразный, по дугам, спиной вперед и боком, с изменением направления, по зрительным и слуховым сигналам; сочетание различных видов ходьбы, бега, прыжков и остановок; прыжки на месте и в движении, с отталкиванием одной и двумя ногами, с поворотом на 90° и 180°, вверх, вперед и в сторону; остановки; повороты);

**Ловля мяча** (летящего на средней высоте, высоко, низко, после отскока от пола двумя и одной рукой).

**Передача мяча** (двумя руками от груди, сверху; одной рукой от плеча, снизу; скрытые передачи (одной рукой за спиной, снизу назад, под рукой, над плечом).

**Броски** в корзину: одной рукой от плеча (с места и в движении, в прыжке.

**Ведение** – высокое и низкое, по прямой по дуге, по кругу, с изменением направления, скорости, высоты отскока, с переводом мяча перед собой и за спиной.

**Финты:** без мяча, с мячом, имитация передачи мяча, имитация броска в корзину, имитация перехода на ведение (прохода).

**Техника игры в защите.** Техника перемещений: стойка, передвижение; овладения мячом: перехватывание мяча, вырывание, выбивание, накрывание.

**Тактика игры в нападении.** Индивидуальные действия: выбор места и освобождение от опеки защитника, передача мяча, ведение, броски, финты. Групповые действия: заслоны, выполняемые игроками, действующими без мяча; действующими с мячом. Командные действия: быстрый отрыв, позиционное нападение (через центрального, произвольное).

**Тактика игры в защите.** Индивидуальные действия: против игрока без мяча, с мячом. Групповые действия: переключение, проскальзывание, подстраховка. Командные действия: зонная защита, рассредоточенная защита, прессинг.

### *Судейство соревнований.*