

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Б1.В.ДВ.07.03 Баскетбол**

(шифр, название дисциплины (модуля) / практики в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**46.03.01 История**

(код и наименование направления подготовки)

**Направленность (профиль) Арктическое регионоведение**

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

**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.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю):**

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. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- нормы здорового образа жизни;</li><li>- способы физического совершенствования организма;</li><li>- методы и средства физической культуры;</li><li>- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;</li><li>- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li><li>- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li><li>- определять цели и задачи физического</li></ul>

		<p>воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние.</p>
		<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>

**Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:** Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, образовательной программы по направлению подготовки 46.03.01 История, направленность (профиль) – Арктическое регионоведение.

**Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам):**

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 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.

Тема 6. 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. Учебная игра.