

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТЮМЕНСКИЙ НЕФТЕПРОВОДНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением СПО



А.В. Апаев

« 30 » 08 2021 г

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР



Е.А. Парамонов

08 2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «БАСКЕТБОЛ»**  
(дополнительная общеобразовательная программа)

2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной секции «Баскетбол» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

РАЗРАБОТЧИК:

Горбачёв Дмитрий Владимирович  преподаватель отделения СПО

РЕЦЕНЗЕНТ:

ФИО \_\_\_\_\_

Рассмотрена и рекомендована к утверждению  
на заседании учебно-методического совета «ТНПК»

Протокол № 6 от 23.06.2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	6
3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	7
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	10
5 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ .....	12

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной секции «Баскетбол» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы:** приобщение студентов к здоровому образу жизни, формирование сборной команды колледжа для участия в первенстве города и области по баскетболу.

### **Задачи:**

#### ***образовательные:***

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по баскетболу;
- совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол;

#### ***оздоровительные:***

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

***воспитательные:*** воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

#### **Общие занятия строятся по определенной структуре:**

Вводная часть (подготовка студентов к основной части, разминка с мячами, ОФП).

Основная часть (техника выполнения передач, ведения, бросков, совершенствование изученных схем защиты и нападения).

Заключительная часть (выполнение технических действий, правила игры, игра в баскетбол).

#### **Организационные основы обучения**

Набор студентов: свободный

Формы занятий: групповая, индивидуальная

Режим занятий: один раз в неделю по 2 часа

Место проведения занятий: спортивный зал «ТНПК»

Наиболее распространенными формами работы с обучающиеся при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для занятий со студентами в возрасте от 17 до 40 лет.

При реализации содержания дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» максимальная нагрузка обучающихся составляет - 50 часов, из них 2 часа теории и 48 часа практики.

## 2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В ходе изучения дополнительной общеобразовательной программы, обучающиеся закрепляют теоретические знания и овладевают умениями и навыками игры в баскетбол во время тренировочных занятий.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа обучающихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

### **К концу обучения должны:**

#### *Знать*

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

#### *Уметь*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

### 3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Наименование тем	Содержание материала, практические занятия		Объем часов
<b>1 семестр</b>			<b>34</b>
Введение	<b>Содержание</b>		2
	1.	Медицинское обследование учащихся. Инструктаж ТБ.	
	2.	Развитие Баскетбола в России и за рубежом	
<b>Практические занятия</b>			
Тема 1	1.	Основы техники игры и техническая подготовка.	2
	2.	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	
Тема 2	1.	Прыжок толчком двух ног.	2
	2.	Прыжок толчком одной ноги.	
Тема 3	1.	Остановка прыжком.	2
	2.	Остановка двумя шагами.	
Тема 4	1.	Повороты вперед и назад.	2
	2.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. при встречном движении. при поступательном движении, при движении сбоку.	
Тема 5	1.	Передача мяча двумя руками.	2

	2.	Ловля мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.	
Тема 6	1.	Передача мяча одной рукой.	2
	2.	Ведение мяча.	
Тема 7	1.	Обводка соперника.	2
	2.	Броски в корзину	
Тема 8	1.	Выход для получения мяча.	2
	2.	Выход для отвлечения мяча.	
Тема 9	1.	Розыгрыш мяча.	2
	2.	Атака корзины.	
Тема 10	1.	«Передай мяч и выходи».	2
	2.	Заслон.	
Тема 11	1.	Наведение.	2
	2.	Пересечение.	
Тема 12	1.	Треугольник.	2
	2.	Тройка.	
Тема 13	1.	Малая восьмёрка.	2
	2.	Скрестный выход.	
Тема 14	1.	Сдвоенный заслон.	2
	2.	Наведение на двух игроков.	
Тема 15	1.	Система быстрого прорыва.	2



	2.	Система эшелонированного прорыва.	
Тема 16	1.	Система нападения через центрального.	2
	2.	Система нападения без центрального.	
<b>2 семестр</b>			<b>16</b>
Тема 17	1.	Игра в численном большинстве.	2
	2.	Противодействие получению мяча.	
Тема 18	1.	Игра в меньшинстве.	2
	2.	Противодействие выходу на свободное место.	
Тема 19	1.	Подстраховка.	2
	2.	Противодействие розыгрышу мяча.	
Тема 20	1.	Переключение.	2
	2.	Противодействие атаке корзины.	
Тема 21	1.	Проскальзывание.	2
	2.	Групповой отбор мяча.	
Тема 22	1.	Против тройки.	2
	2.	Против малой восьмёрки.	
Тема 23	1.	Система личного прессинга.	2
	2.	Игра в большинстве.	
Тема 24	1.	Система зонного прессинга.	2
	2.	Игра в меньшинстве.	

## **4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы требует наличия Спортивного зала, волейбольных, баскетбольных мячей, свисток, секундомер, баскетбольные щиты и кольца.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2020. — 493 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2020. — 424 с.
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2019. — 160 с.
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — М.: Юрайт, 2019. — 113 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. - М.: Советский спорт. 2017. -100 с.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ \* Астрель 2018.-307с.
3. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2020г.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.-М.: Академия, 2018 .-75 с.

5. Орлан И.В. Баскетбол: Основы обучения/ФГОУ ВПО ВГАФК, Волгоград, 2019.-42с.
6. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных. Б.Е. Лосин.-С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2019.-62 с.
7. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2019. – 92 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
3. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

**5 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результатов</b>
<b>Уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;</li> <li>– выполнять технические приёмы и тактические действия;</li> <li>– контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;</li> <li>– играть в баскетбол с соблюдением основных правил;</li> <li>– демонстрировать жесты баскетбольного судьи;</li> <li>– проводить судейство по баскетболу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– перед началом игры проводит глубокую разминку мышечного корсета и связочно-сухожильного аппарата</li> <li>– играет в баскетбол с соблюдением установленных правил, техники и приёмам игры</li> <li>– Проводит судейство согласно установленным правилам</li> <li>– участвует в городских и зональных соревнованиях по баскетболу.</li> </ul>
<b>Знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;</li> <li>– правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;</li> <li>– названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;</li> <li>– наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</li> <li>– упражнения для развития физических</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– историю развитие игры, ее суть и полезность для умственного и физического развития человека</li> <li>– знает упражнения для проведения разминки перед тренировкой и игрой в баскетбол</li> <li>– знает правила игры, а также жесты судьи баскетбольного судьи</li> <li>– знает способы и технические особенности выполнения различных упражнений для тренировки навыков для игры в баскетбол</li> </ul>

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результатов</b>
<p>способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;</li> <li>– основное содержание правил соревнований по баскетболу;</li> <li>– жесты баскетбольного судьи;</li> <li>– игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;</li> </ul>	