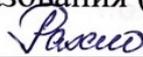


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»
(ГАПОУ ТО «ТКПСТ»)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель отделения
дополнительного профессионального
образования (включая МФЦПК)

 А.А. Рахно
«30» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ «Тюменский
колледж производственных и
социальных технологий»

 Т.В. Шпак
«30» _____ 2022 г.

Рабочая программа учебно-тренировочных секционных занятий по
баскетболу для обучающихся ГАПОУ ТО «Тюменский колледж
производственных и социальных технологий»
на 2022-2023 учебный год

Форма реализации программы – внеучебная/секционная;

Нормативный срок освоения – 1 год

Возраст обучающихся – 16-20 лет

г. Тюмень, 2022 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по баскетболу обучающихся составлена на основании адаптированной программы многолетней подготовки по баскетболу.

Срок реализации программы 1 год.

Возраст занимающихся 16-20 лет.

Актуальность рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребенка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по баскетболу отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки студентов колледжа.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- подготовка и участие в соревнованиях по баскетболу.

Цель программы – содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических, психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной

жизненной позиции, нравственных и волевых качеств; интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

Задачи:

а) образовательные задачи:

- совершенствование основных двигательных действий;
- совершенствование элементов техники баскетбола;
- освоение технико-тактических приемов баскетбола;
- практика судейства и ведение документации.

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предполагает ее реализацию в пределах 360 часов (9 часов в неделю) в течение учебного года.

Срок реализации рабочей программы 1 год. Минимальный возраст зачисление детей в группу 16 лет (1 курс). Количество занятий в неделю – 3. Продолжительность занятия – 3 часа. Минимальная наполняемость группы – 5 человек. Максимальный состав группы не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

В секцию по баскетболу зачисляются студенты ГАПОУ ТО «Тюменский колледж производственных и социальных технологий», имеющие соответствующую физическую и техническую подготовленность (определяется по результатам Спартакиады среди учебных групп колледжа) и имеющие медицинское заключение врача.

2.1. Учебный план на 41 неделю учебно-тренировочных занятий

Количество занятий в неделю	6
Время одного занятия (акад. час)	3
Количество часов в неделю	18
Количество часов в год	720

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях.

2.2. Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	32
2	Общая физическая подготовка	122
3	Специальная физическая подготовка	101
4	Техническая подготовка	221
5	Тактическая подготовка	152
6	Соревнования и товарищеские игры	92
	ИТОГО	720

2.3 Учебно-тематический план

№	Наименование, разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия	Объем часов
1.	Раздел 1 Теоретическая подготовка		32
1.1	Тема 1.1 История развития баскетбола	Содержание - История развития и зарождение баскетбола в СССР; - Становление баскетбола как вида спорта; - Обзор основных этапов развития его в довоенный период; - Выступления советских баскетболистов на международных соревнованиях; - Характеристика сильнейших национальных команд.	7
1.2	Тема 1.2 Правила игры и методика судейства соревнований	Содержание - Эволюция правил игры по баскетболу. - Действующие правила игры. - Перспективы дальнейшего развития правил. - Влияние правил игры на ее развитие. - Упрощенные правила игры - Методика судейства соревнований. - Терминология и жестикаляция. - Обязанности членов судейской бригады - Ведение документации соревнований. - Роль судьи как воспитателя. - Значение квалифицированного судейства.	7
1.3	Тема 1.3 Техника и тактика игры в баскетболе	Содержание - Техника игры, ее характеристика. - Особенности современной техники баскетбола, тенденции ее дальнейшего развития. - Классификация технических приемов. - Терминология. - Техника нападения, техника защиты. - Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.	7
	Тема 1.4 Цель и задачи тактической подготовки	Содержание	7

1.4		<ul style="list-style-type: none"> - Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. - Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. - Особенности тактической подготовки с начинающими. 	
1.5	Тема 1.5 Единая Всероссийская спортивная классификация	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Значение классификации и этапы ее развития. - Научные основы классификации. - Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. - Разрядные требования в баскетболе для присвоения спортивных разрядов. - Присуждение судейской категории. 	4
2	Раздел 2 Общая физическая подготовка		122
2.1	Тема 2.1 Гимнастические упражнения	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения выполняются без предметов - Упражнения с набивными мячами - Упражнения с гимнастической палкой - Упражнения с гантелями - Упражнения с резиновыми амортизаторами - Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическая стенка и скамейка. - Упражнения на перекладине и канате - Прыжки в высоту с прямого разбега - Прыжки в высоту с прямого разбега через планку 	24
2.2	Тема 2.2 Акробатические упражнения	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - группировки и перекаты в различных положениях - стойка на лопатках, - стойка на голове и руках - кувырки вперед и назад 	24

		- соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации	
2.3	Тема 2.3 Легкоатлетические упражнения	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. - Эстафетный бег с этапами до 40 м. - Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10) - Бег или кросс 500-1000 м. - Прыжки: через планку с прямого разбега; - Прыжки: в высоту с разбега; - Прыжки: в длину с места; - Тройной прыжок с места - Прыжки: в длину с разбега. - Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, - Метания: малого мяча на дальность - Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. 	24
2.4	Тема 2.4 Спортивные и подвижные игры	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра в пионербол - Игра в ручной мяч, - Игра в футбол - Игра в бадминтон - Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», - Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», - Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», - Подвижные игры: «Эстафета 	26

		футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», - Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч»,	
2.5	Тема 2.5 Силовые способности	Содержание - Упражнения на взрывную силу. - Упражнения на скоростно-силовые способности	24
3	Раздел 3 Специальная физическая подготовка		101
3.1	Тема 3.1 Развитие силовых способностей	- Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.	20
3.2	Тема 3.2 Развитие быстроты.	- Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки	21
3.3	Тема 3.3 Развитие выносливости	- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая	20
3.4	Тема 3.4 Развитие ловкости	- Упражнения для воспитания ловкости: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания	20
3.5	Тема 3.5 Развитие прыгучести	- Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке	20

4	Раздел 4 Техническая подготовка		221
4.1	Тема 4.1 Техника игры в нападении	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника стоек, - техника перемещений баскетболиста в нападении. - техника передачи: прямая, верхняя, с отскоком о пол - техника броска в кольцо: с ближней, средней дальней дистанции - техника штрафного броска - техника прохода под кольцо с атакой - техника постановки заслона - техника перемещения без мяча 	111
4.2	Тема 4.2 Техника игры в защите	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника стоек, перемещений баскетболиста - техника блокирования мяча - Техника перехвата мяча - техника подбора мяча после броска - Техника зонной защиты - техника персональной защиты - Техника комбинированной защиты - Техника переключения в при персональной опеке - техника быстрой атаки из защиты 	110
5	Раздел 5 Тактическая подготовка		161
5.1	Тема 5.1 Тактической подготовки.	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие. 	161

		- Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.	
		- Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).	
		- Двусторонние игры (с заданиями).	
		- Контрольные игры и соревнования.	
6	Раздел 6 Соревнования и товарищеские игры		92
6.1	Тема 6.1 Организация товарищеских встреч	Содержание - Товарищеские игры с ПОО ТО	32
6.2	Тема 6.2 Участие в соревнованиях городского уровня	Содержание - Участие в спартакиаде среди ПОО города Тюмени	30
6.3	Тема 8.3 Участие в соревнованиях областного уровня	Содержание - Участие в XXIII Спартакиаде ПОО Тюменской области	30

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации);
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1 Основные источники

1. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2014.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2021.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2018.
5. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2015.
6. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006.
8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
9. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
10. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009.
12. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000.

4.2 Дополнительные источники

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2018.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2019.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.

6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.

7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.

8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.

9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

4.3 Электронные ресурсы

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России

5 СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Бернацкий Иван Михайлович, тренер-преподаватель по баскетболу
ГАПОУ ТО «ТКПСТ»