

Кировское областное государственное профессиональное
образовательное бюджетное учреждение
«Кировский авиационный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
БАСКЕТБОЛ

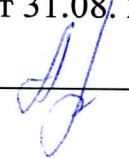
2018


Программа спортивной секции «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральными государственными стандартами среднего профессионального образования по специальностям, реализуемым в КОГПОБУ «Кировский авиационный техникум»

Организация-разработчик: КОГПОБУ «Кировский авиационный техникум»

Разработчик Шишкин Е.Ю - тренер КОГПОБУ «Кировский авиационный техникум».

Рассмотрено: на заседании
предметной комиссии ФК и БЖ
Протокол № 1 от 31.08. 2018 года

Председатель:  А.В. Лучинина

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по ВР
 М.Ф.Бердинских
« 31 » августа 2018 г.

Рекомендована Методическим советом КОГПОБУ «Кировский авиационный техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СЕКЦИИ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ СЕКЦИЯ БАСКЕТБОЛ

1.1. Область применения программы

Программа спортивной секции по баскетболу предназначена для создания условий, необходимых для всестороннего развития личности, сохранения здоровья обучающихся, участия обучающихся в работе спортивных секций. Данная программа предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физической культуре в техникуме.

1.2. Место в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Секции по баскетболу является внеаудиторной работой по дисциплине "Физическая культура"

1.3. Цели и задачи секции – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель работы секции – удовлетворение потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, углубленное изучение спортивной игры баскетбол. Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие студентам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка студентов к соревнованиям по баскетболу;

Студенты, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ программы секции «БАСКЕТБОЛ»

2.1. Объем внеаудиторных занятий в год:

Вид учебной работы	Объем часов
Тренировочное занятие	136

2.2. Тематический план и содержание секции БАСКЕТБОЛА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Теоретическая подготовка	7	1,2
	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.		
Раздел 2	Техническая подготовка	40	1,2
2.1	Имитация упражнений без мяча	8	
	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.		
2.2	Ловля и передача мяча	10	
	Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То		

	же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.		
2.3	Ведение мяча На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	10	
2.4	Броски мяча Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	12	
Раздел 3	Тактическая подготовка	35	1,2
3.1	Действия игрока в нападении Быстрый прорыв. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	17	
3.2	Действия игрока в защите Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Командные действия в защите. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	18	
Раздел 4	Физическая подготовка	30	1,2
4.1	Общая подготовка Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с	12	

	партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).		
4.2	Специальная подготовка	18	
	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.		
Раздел 5	Участие в соревнованиях по баскетболу	20	1,2
Раздел 6	Тестирование	4	1,2
	Всего часов:	136	

РЕАЛИЗАЦИИ СЕКЦИИ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы секции требует наличия спортивного зала и спортивной площадки открытого типа.

Оборудование учебного кабинета:

- пропускная способность зала 60 человек;
- рабочее место преподавателя;
- спортивно-материальная база.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники

1. Дмитриева В. Ф. Физическая культура для профессий и специальностей технического профиля: учебник для образовательных учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
2. Дмитриева В. Ф. Физическая культура для профессий и специальностей технического профиля. Сборник задач: учеб. пособие для образовательных учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники

3. Трофимова Т. И., Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Решение задач: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. под ред. — М., 2016.
4. Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО/ под ред. Трофимова Т. И. — М., 2017
5. Технические приемы игровых видов спорта. [Электронный ресурс]. <https://www.youtube.com>
6. Правила соревнований по различным видам спорта. [Электронный ресурс]. [HTTP://WWW.SPORTZONE.RU](http://WWW.SPORTZONE.RU)
7. Гладких, И. А. Круговая тренировка в процессе физического воспитания [Текст] / И. А. Гладких. — Гатчина. 2016. — С.7–13.