

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский педагогический колледж №2»

ПРИНЯТО:
на заседании научно-методического
совета
Протокол № 9
от « 16 » июня 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ
«Челябинский педагогический
колледж №2»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

БАСКЕТБОЛБОЛ (ДЕВУШКИ)

Спортивной направленности

Возраст обучающихся: 15-20 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:

Цыганкова Елена Даниловна,

Руководитель физического

воспитания

Челябинск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА.....3 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ)	3
2	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....5 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	5
3	СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....7	7
4	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ... 9	9
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ.....14 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	14
6	ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА.....18	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ)

Баскетбол (девушки)

- 1.1. *Направленность (профиль) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы* - физкультурно-спортивная. Рабочая программа по баскетболу для студентов Челябинского педагогического колледжа №2 составлена, согласно плану спортивно-массовой работы колледжа, и направлена на успешное выступление спортсменов колледжа и популяризацию физической культуры в целом и баскетбола, в частности.
- 1.2. *Актуальность программы* обусловлена широким распространением баскетбола в России и мире и желанием детей и подростков освоить технику и тактику данной игры. Программа способствует повышению физического потенциала обучающихся и взрослых, сохранению и укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Реализация данной программы дает возможность обучить основам игры в баскетбол и подготовить резерв для этого вида спорта из среды подростков, не включенных в работу специализированных спортивных школ.
- 1.3. *Отличительные особенности программы* - разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой обучающиеся получают представление об игре в баскетбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в баскетбол. Занятия баскетболом совершенствуют практически всю мышечную систему, так как принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук). Программа предусматривает подготовку мастеров высокого класса и направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а также на оздоровление и физическое развитие обучающихся.
- 1.4. *Адресат программы* - программа по баскетболу предназначена для спортивных секций ГБПОУ «Челябинский педагогический колледж №2». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию ГБПОУ «Челябинский педагогический колледж №2». Возраст участвующих в реализации данной программы - от 15 до 20 лет.
- 1.5. *Объем программы:* общее количество часов - 72, из них аудиторных - 72 часа, самостоятельная работа - 0 часов.
- 1.6. *Формы обучения и виды занятий:*
 - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

1.7. Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: *1 год*.

1.8. *Режим занятий:* в тренировочном плане для баскетбола отражается режим тренировочных занятий в неделю из расчета 40 недель непосредственно в условиях образовательной организации. Режим тренировочной работы устанавливается расписанием тренировочных занятий, составленным тренером и утвержденным заместителем директором по УВР. Режим тренировочных занятий 2 раза в неделю по 1 часу.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физических развитых, здоровых людей), а с другой - документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «баскетбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья студентов;
- отбор перспективных юных студентов для дальнейших занятий по виду спорта «баскетбол»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол»;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма студентов;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Челябинской области и Российской Федерации, резерва сборных команд Российской Федерации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по виду спорта «баскетбол».

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы обучающийся должен:

уметь.

- выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения.

знать/понимать:

- правила проведения соревнований по баскетболу, технику и тактику выполнения упражнений баскетбола, историю развития данного вида в России и в мире;
- роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;
- средства профилактики перенапряжения.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» (девушки)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Аудиторных	Из них практические работы	Самостоятельной работы
1.	Теоретическая подготовка	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	20	20	
3.	Специальная физическая подготовка	20	20	
4.	Техническая, тактическая и психофизиологическая подготовка	20	20	
5.	Инструкторская и судейская практика	1	1	
ЗАЧЕТ		1		
Вид учебной работы				
Максимальная учебная нагрузка (всего)				72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)				72
В том числе:				
Лабораторные работы				
Практические				72
Самостоятельная работа обучающегося (всего)				

3.2. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» (Девушки)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая	Содержание учебного материала		
Тема 1.1. Правила проведения соревнований по волейболу, техника и тактика игрового взаимодействия история развития волейбола в России и в мире.	1. Просмотр соревнований по баскетболу с регистрацией технико-тактических действий. Соревнования по баскетболу, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Понятия о спортивной технике и тактике. История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов баскетболистов России на мировой арене.	1	1
Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и специальном развитии человека.	Содержание учебного материала		
	1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).	1	1
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		
	1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.	1	1
Тема 1.4. Условия профессиональной	Содержание учебного материала		
	1. Использование оздоровительных и профилированных методов физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Средства и	1	1

деятельности и зоны риска физического здоровья.		методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
Тема 1.5. Средства профилактики перенапряжения.	Содержание учебного материала		1	1
	1.	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
Раздел 2. Общая физическая подготовка.			20	
Тема 2.1. Упражнения с преодолением собственного веса. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	Содержание учебного материала			
	1.	Упражнения с преодолением собственного веса.		
	2.	Упражнения для развития координационных способностей.		
	3.	Упражнения для развития выносливости		
	Практические занятия			
1.	<ul style="list-style-type: none"> - поднимание на носки; - приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч; - приседания на одной ноге; - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая; - отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; - отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке; - подтягивания на перекладине на одной, двух руках; - поднимание туловища лежа на животе, на спине; - из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена; - одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе. 			

	2.	<ul style="list-style-type: none"> - из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение; - из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений; - 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед; - прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении. 		
Тема 2.2. Развитие быстроты. Развитие гибкости. Развитие выносливости.	Содержание учебного материала			
	1.	Быстрота начала движений.		
	2.	Упражнения для развития гибкости.		
	3.	Упражнения для развития выносливости.		
	Практические занятия			
	1.	<ul style="list-style-type: none"> - бег на 10, 20, 30, 60 м; - рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом); - 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию. 		
2.	<ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх; - наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.; - повороты, наклоны и вращения головой; - наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно); - всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу. 			
3.	<ul style="list-style-type: none"> - бег переменный и равномерный; - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде (велотренажере), плавание (в виде домашних заданий); - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, баскетбол. 			
Раздел 3. Специальная физическая подготовка				

Тема 1.3 Развитие скоростных и силовых качеств.	Содержание учебного материала			
	1.	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.		
	Практические занятия			
	1.	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами; - жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапецевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины, и брюшного пресса; - упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, штанги, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами. 		
Раздел 4. Техническая тактическая и психофизиологическая подготовка.				
Тема 4.1. Техника и тактика игры.	Содержание учебного материала			
	1.	Совершенствование технике передвижения, броски мяча, тактики игры в баскетбол, тактики нападения, тактики защиты.		
	Практические занятия			
	1.	<ul style="list-style-type: none"> - техника передвижений; - бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, искрестным шагом (вправо и влево); - прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. - повороты во время бега налево и направо. остановка во время бега: выпадом и прыжками на обе ноги. - броски мяча; - передачи мяча; - прием мяча; - ведение мяча; - обманные движения (финты), обучение финтам; - отбор мяча; - вбрасывание мяча из-за боковой линии; 		

	<ul style="list-style-type: none"> - тактика игры в баскетбол: упражнения для развития умения «видеть поле»; - тактика нападения: индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия, командные действия. - тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия . - тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику); - тактика выступления на соревнованиях; - тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора анализа информации и принятия решения. 		
Раздел 5. Тренерская и судейская практика.			
Тема 5.1. Тренерская и судейская практика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Организация и проведение тренерско-судейской работы.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. <ul style="list-style-type: none"> - организовывать группу и подавать основных команды на месте и в движении. - определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у студентов. - проводить тренировочное занятие с начинающими под наблюдением тренера. - проводить подготовку команды к соревнованиям под наблюдением тренера. - составлять положение о проведении первенства секции по баскетболу - вести протокол соревнований. - участвовать в судействе совместно с тренером. - проводить судейство учебных соревнований (самостоятельно). - участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи и в составе секретариата. </p>		
ЗАЧЕТ			
Самостоятельная работа обучающихся по разделу			
		Всего:	

деятельности и зоны риска физического здоровья.												
Тема 1.5. Средства профилактики перенапряжения.	<i>Ауд.</i>	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	20
	<i>Сам.</i>											
Тема 2.1. Упражнения с преодолением собственного веса. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	<i>Ауд.</i>						2					2
	<i>Сам.</i>											
Тема 2.2. Развитие быстроты. Развитие гибкости. Развитие выносливости.	<i>Ауд.</i>							2				2
	<i>Сам.</i>											
Тема 3.1. Развитие скоростных и силовых качеств.	<i>Ауд.</i>								2			2
	<i>Сам.</i>											
Тема 4.1. Техника и тактика соревновательных упражнений.	<i>Ауд.</i>									2		2
	<i>Сам.</i>											
Тема 5.1. Тренерская и судейская практика.	<i>Ауд.</i>										1	1
	<i>Сам.</i>											
Зачет											1	1

4.2. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» (девушки)

Реализация программы требует наличия универсального спортивного зала; тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами; баскетбольные, баскетбольные, волейбольные мячи; щиты; корзины; сетки; стойки; антенны; секундомер.

Оборудование для силовых упражнений: набивные мячи, гантели; соревновательные гири 6, 8, 10, 12, 16 кг; утяжелители; резина; эспандеры; штанги с комплектом различных отягощений до 100 кг; тренажеры; бодибары.

Оборудование для занятий гимнастикой: скакалки, гимнастические коврики, гимнастические скамьи, маты, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

4.3. Информационное обеспечение обучения

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - URL: <https://minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: www.olympic.ru.
3. Официальный сайт федерации баскетбола России [Электронный ресурс]. URL: <https://russiabasket.ru/>.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные умения)	Формы методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
<ul style="list-style-type: none">- выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности;- использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной	Зачет

<p>деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения.</p>	
Знать:	
<ul style="list-style-type: none"> - правила проведения соревнований по баскетболу, технику и тактику выполнения упражнений баскетбола, историю развития данного вида в России и в мире; - роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья; средства профилактики перенапряжения. 	Зачет

6.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

№ п/п	Физические способности	Контрольные Упражнения (Тесты)	Оценка					
			Девушки			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	4,9 и ниже	5,0	5,5	5,7 и ниже
		Бег 60 м (сек)	8,0	8,5	8,8 и ниже	9,3	10,1	10,5 и ниже
		Бег 100 м (сек)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3*10(сек)	6,9	7,6	7,9 и ниже	7,9	8,7	8,9 и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	230 и выше	210	195 и ниже	185	170	160 и ниже
4.	Выносливость	Бег 2 км (дев),3 км (юн) (мин.,сек)	12,40	14,30	15,00	9,50	11,20	12,00
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	13	8	6	16	9	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса – девушки, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа- девушки (кол-во раз)	14	11	9	19	13	11
7.	Соревновательные упражнения	Толчок 16 кг (девушки),рывок 12 кг (девушки) (кол-во раз)	20	15	10	30	20	15