Комитет образования и науки Волгоградской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Волжский политехнический техникум»

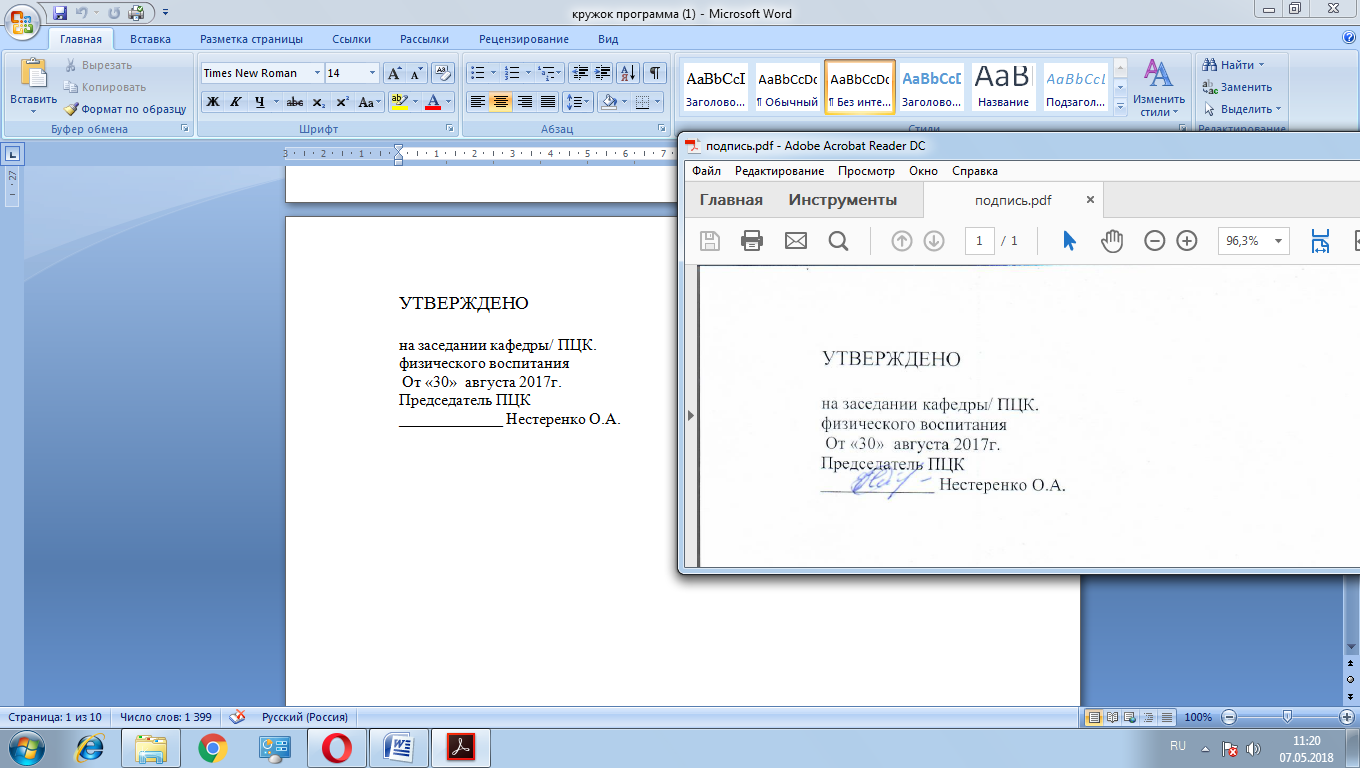
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА (СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ)

ПО БАСКЕТБОЛУ

Специальности: Все

Курс: 1-4

2017г



Рабочая программа по баскетболу составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования,рекомендациями Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17.03.2015 г. № 06-259 по организации получения среднего общего образования в пределах образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования, а также на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (автор – А.А. Бишаева), рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волжский политехнический техникум» (ГБ ПОУ «ВПТ»)

РазработчикВладимирова Елена Александровна – преподаватель высшей

квалификационной категории ГБ ПОУ «ВПТ»

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Стр.**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА. 5**
2. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КРУЖКА «БАСКЕТБОЛ». 7**
3. **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА 9**

**И ОСНАЩЕННОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.**

**Пояснительная записка**

«Физическая культура» призвана сформировать у студентов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Среди многообразия средств физического воспитания значительное место занимает баскетбол.

Кружок « Баскетбол » способствует расширению двигательного опыта за счет использования разнообразных игровых упражнений. Овладевая навыками игры в баскетбол, развиваются координационные способности. В спортивных играх умения и навыки представляют собой довольно сложные по координации двигательные акты, и поэтому их выполнение обуславливается оптимизацией и спецификой физических качеств. Поэтому, физические качества занимающихся баскетболом нужно совершенствовать исходя из конкретных условий их двигательной деятельности. К этой деятельности прежде всего нужно отнести все проявления быстроты, сочетание скоростно- силовых качеств силы и быстроты, имеющих место в большинстве выполняемых в баскетболе технических приемов: прыжках, беге, передачах мяча, бросках; развитие акробатической ловкости, предполагающей координацию и виртуозное владение мячом.

Систематическое занятие баскетболом воспитывает у занимающихся трудолюбие и упорство, развивает чувство долга и гордости за свой коллектив. Современные исследования показали, что систематические занятия физической культурой и баскетболом в частности в значительной степени способствуют повышению долголетия человека, его жизненной активности и трудоспособности.

Программа курса баскетбол рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 60 минут всего 80 часов. Занятия включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях со студентами целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

**Цели и задачи.**

**Цели:**

1.Снабдить студентов знаниями о технике и тактике игры в баскетбол.

2.Содействовать укреплению здоровья

3.Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи:**

1.Сформировать общие представления о технике и тактике игры в баскетбол.

2.Обучить приемам баскетбола, сформировать начальные навыки судейства.

3.Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

**Тематический план кружка по баскетболу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во аудиторных часов** | | |
| Теория | Практика | Всего |
|  | **Раздел 1 Теоретический** | **2** |  | 2 |
| 1.1 | Значение игры и особенности двигательной деятельности баскетболиста, краткие исторические справки возникновения и развития баскетбола | **0,5** |  |  |
| 1.2 | Правила игры | **0,5** |  |  |
| 1.3 | Основы техники и тактики игры в баскетбол. | **0,5** |  |  |
| 1.4 | Оказание первой медицинской помощи. | **0,5** |  |  |
|  | **Раздел 2 Учебно-тренировочный** |  | **58** |  |
| **2.1** | Техника выполнения: стойки, перемещения, броски. передачи, перехват мяча |  | 30 | 30 |
| **2.2** | Тактика: защиты, нападения, индивидуальные и командные действия |  | 28 | 28 |
|  | **Раздел 3 Контрольно-оценочный (критерии результативности занятий)** |  | **20** |  |
| **3.1** | Соревнования среди групп 1 курса |  | 8 | 8 |
| **3.2** | Соревнования среди студентов 2-3 курса |  | 8 | 8 |
| **3.3** | Матчевые встречи |  | 4 | 4 |
|  | **Всего** | **2** | **78** | **80** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КРУЖКА «БАСКЕТБОЛ»**

**Раздел 1 Теоретический**

*Требования к знаниям*: студент должен иметь представление о баскетболе, краткие исторические справки возникновения и развития баскетбола. Правила игры. Основу техники передачи мяча одной и двумя руками, основу техники ведения, выполнения штрафных бросков. Основы тренировки по баскетболу. Тактику игры в защите и нападении. Оказание первой медицинской помощи. Методы профилактики травматизма и перенапряжений.

*Требования к умениям:* студент должен освоить технику передачи мяча от груди на месте и в движении, в парах, в тройках и т.д., освоить технику передачи отскоком двумя руками на месте и в движении ,выполнять ведение мяча различными способами, освоить выполнение штрафных бросков. Формирование позитивного отношения к занятиям. Совершенствовать изученные технические приемы.

**Раздел 2 Учебно-тренировочный**

*Требования к знаниям*: студент должен знать технологию приобретения опыта практической деятельности, развития самостоятельной деятельности в баскетболе, для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.

*Требования к умениям*: студент должен уметь широко использовать теоретико-методические знания в плане применения разнообразных игровых упражнений для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта, развивать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умений и навыков.

**Общая физическая подготовка.**

*Теория*: Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

*Практика:* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

**Техническая подготовка**.

*Теория*: Значение технической подготовки в баскетболе.

*Практика:* Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками от груди, двумя руками отскоком). Ведение мяча. Перехват мяча. Защитные действия (командные и индивидуальные),действия в атаке (быстрый прорыв позиционное нападение).

**Тактическая подготовка.**

*Теория*: Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетболе.

*Практика*: Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.

**Раздел 3 Контрольно-оценочный (критерии результативности занятий)**

*Требования к знаниям*: студент должен знатьпонятия «Техника игры», «Тактика игры», формы контроля, методику обработки полученной информации, в результате контрольно-итоговых испытаний (тестирование.). Знать правила игры

*Требования к умениям*: студент должен уметь обрабатывать оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных знаний, умений и навыков по баскетболу. Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Использования спортивного инвентаря на занятиях баскетболом.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид задания** | **Отлично** | | **Хорошо** | **Удовлетвор.** |
| Челночный бег 3 х 10 м | 23 | | 24 | 25 |
| Отжимания в упоре лежа | 35 | | 30 | 25 |
| Упражнение на силу мышц верхнего отдела брюшного пресса | 35 | | 30 | 25 |
| Прыжок в длину с места | 230 | | 220 | 210 |
| Передачи двумя руками от груди в стену на расстоянии 3м за 30 с | 26 | 24 | | 20 |
| Передачи двумя руками от груди в стену на расстоянии 1.5м за 30 с | 50 | 45 | | 40 |
| Штрафные броски из 10 попыток | 7 | 5 | | 4 |
| Штрафные броски за 2 мин | 18 | 15 | | 13 |

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

**И ОСНАЩЕННОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**Основная литература**

1. Вшенский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента.//Среднее профессиональное образование. 1995. № 4,5,6; 1996. №1,2,3.
2. Зациорский В.М. Педагогический контроль в тренировочном про-цессе (основы теории, тестов и оценок).- М., 1978.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. - М., 2001.
4. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М., 1990.
5. Максименко A.M. Основы теории и методики физической культуры. Учебное пособие. - М., 1999.
6. Рудик П. А. Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. - М., 1976.
7. Хоре Д. Учение о тренировке (введение в общую методику тренировки).М., 1971.
8. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. - М., 1991.

Дополнительная литература

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М., 1987.
2. Александров О. А. Комплексная программа здоровья. — М., 1988.
3. Белкин А. А. Формы специальной разминки. // Теория и практика физической культуры. 1966. №9.
4. БернштейнН.А. О построении движений. -М., 1947.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М., 1985.
6. Белое В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. М., 1999.
7. Вайцеховский СМ. Книга тренера. - М., 1971.
8. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. -М., 1990.
9. Вяткин Л.А. и др. Туризм и спортивное ориентирование. - М., 2001. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов, М., 1998.
10. Колбанов В.В. Валеология. - СПб., 1998.
11. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание. - СПб., 1999.
12. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие. - М., 1999.
13. Хайрулип Р.А, Разминка в спорте: Учебное пособие. - Казань, 2002.
14. Яковлев Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и трениро-вочных занятий. // Биохимия спорта. - М., 1974.

**Материально-техническое обеспечение:**

1.Спортивный зал.

2.Баскетбольные мячи.

3.Скакалки.

4.Баскетбольные щиты.

5. Мячи с утяжеленным весом.

6.Гимнастические скамейки.