



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «МОСКОВИЯ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ МО  
«Профессиональный колледж «Московия»  
С.М. Нерубенко  
01.09 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО\_СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО БАСКЕБОЛУ

г. Домодедово  
2023 год

Программа разработана в целях реализации системы дополнительного образования в колледже; расширяет возможности студентов в выборе занятий в соответствии с их интересами, склонностями и потребностями; для самостоятельного выбора студентами направления и характера их деятельности; организация деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечение достижения обучающимися результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ

Согласовано

Зам. директора по УВР ГАПОУ МО

«Профессиональный колледж «Московия»

 О.К. Панова

«01» 09 2023

Рассмотрено

на заседании ПЦК (методического объединения кураторов учебных групп)

Протокол № 1 от 30.08 2023 г.

Разработчики программы – преподаватели УД «Физическая культура»:

- Хлопотина Екатерина Алексеевна, преподаватель учебной дисциплины «Физическая культура»

- Черкасов Алексей Владимирович, преподаватель учебной дисциплины «Физическая культура»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дополнительного образования в системе воспитания студентов	4
1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность программы	4
1.4. Цели и задачи программы дополнительного образования	7
1.5. Результаты обучения по программе дополнительного образования	10
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	
2.1. Структура общеразвивающей программы	10
2.2. Содержание общеразвивающей программы	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	16
3.2. Информационное обеспечение обучения: перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	17

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО\_СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО БАСКЕТБОЛУ**

**1.1. Область применения программы**

Программа по обеспечению реализации дополнительных общеразвивающих программ, направлена на реализацию дополнительного образования и не является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности.

Программа направлена на гармоничное развитие студентов. Реализация программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья, обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма: улучшению функционального состояния организма, повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости. Вид профессиональной деятельности: педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых.

Отличительные особенности дополнительной программы:

в отличие от основной образовательной программы, программа разработана с учетом интересов студентов (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей)

Программа предназначена для студентов колледжа, I – III курсов, возраст обучающихся 15-18 лет, срок реализации программы 1 год.

Занятия проводятся по расписанию занятий дополнительного образования, программа рассчитана на учебный год; 216 часов в год.

Форма организации деятельности студентов – групповая, коллективная.

Методы обучения – словесные, наглядные, практические, комбинированные.

**1.2. Место дополнительного образования в системе воспитания студентов**

Программа дополнительного образования придерживается следующих принципов:

- социальная гарантия государства на качественное и безопасное дополнительное образование обучающихся;
- общественно-государственное партнерство в целях расширения вовлеченности студентов в дополнительное образование;
- реализация права на развитие личностного и профессионального самоопределения студентов в конструктивной и личностно-образующей деятельности;
- преемственность и непрерывность дополнительного образования, обеспечивающий возможность продолжения образовательных траекторий на всех возрастных этапах.
- Занятия носят систематический характер

«Дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей студента в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования».

Программа воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям, способствует повышению уровня силовой подготовки, имеет разностороннее воздействие на организм человека. С помощью физических, гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека; можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости).

**1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования**

В современной социально -экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на

свободный выбор студента интересующих его видов и форм деятельности, развитие его представлений о морали и нравственности.

### **Актуальность программы**

Баскетбол является средством физического и духовного воспитания обучающихся. Занятия в спортивной секции по баскетболу направлены на укрепление здоровья и гармоничного развития студентов, а также совершенствование техники игры в баскетбол.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия по баскетболу – это развитие и повышение физической культуры обучающегося, укрепление здоровья, формирование моральных и волевых качеств, навыков общественного поведения.

Программа по баскетболу составлена на основе материала, который студенты изучают по УД «Физическая культура» в общеобразовательном цикле основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования, дополняя ее с учётом интересов студентов к баскетболу, который пользуется популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания студенту «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по баскетболу обучающийся будет более целенаправленно само реализовывать себя в условиях взрослой жизни.

«Здоровое поколение сегодня — стабильность страны завтра»

Это обеспечение двигательной активности студентов, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, привлечение к здоровому образу жизни обучающихся.

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом, самое дорогое богатство – здоровье.

В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается в подростковом возрасте, а дальнейшая работа в колледже способствует целенаправленному развитию функциональных возможностей подросткового организма, обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Сущность физкультурно-оздоровительной работы в колледже состоит в том, чтобы для каждого возраста, каждого студента выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки

Содержание программы способствует развитию компетенций, необходимых в жизни и при освоении профессии/специальности.

Физическая культура – одна из составляющих общей культуры человека, которая во многом определяет его отношение к учебе, поведение в быту, в общении; программа помогает найти себя обучающемуся в быстроменяющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Компетентностный подход в области физической культуры поможет реализовать задачи современного уровня, способствуя формированию ключевых компетенций обучающихся.

Под ключевыми компетенциями понимается целостная система универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся

## Ключевые компетенции

-способность работать самостоятельно без постоянного руководства (это проявляется при занятиях спортом по общей физической подготовке, легкой атлетике, волейболу, баскетболу, футболу; занятиях плаванием, лыжной подготовкой);

- способность брать на себя ответственность по собственной инициативе (особенно, брать на себя роль лидера команды в игровых видах спорта в нестандартных условиях).

Обобщенные предметные умения: к ним относятся умения выполнять правильно физические упражнения (техника выполнения упражнений, бега, прыжков и т.д.)

Прикладные предметные умения: это умение выполнять физические упражнения вне урока (на практике, на службе в армии, в туристических походах, на различных состязаниях, в экстремальных ситуациях, связанных с угрозой для жизни человека).

Жизненные навыки – необходимы для поддержания здорового образа жизни посредством занятий физическими упражнениями, формирование способности действовать в нестандартных ситуациях (оказать первую доврачебную помощь пострадавшему и т.д.)

**Все это можно назвать функциональной грамотностью в области физической культуры.**

Занятия в спортивной секции будут способствовать формированию общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 2. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 3. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК6. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Систематические занятия в спортивной секции по баскетболу позволяют решить следующие задачи:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания.

-овладение системой профессионально и жизненно-значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

Содержание программы направлено на достижение следующих умений:

-выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- осуществлять технические приемы и двигательные действия, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;

-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- выполнять приемы страховки и само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах;

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

### **1.4. Цели и задачи, требования к результатам**

**Главной целью физического воспитания** является удовлетворение естественной биологической потребности подростков в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. Достижение этой цели невозможно без постоянного

поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, одной из них являются секционные спортивные занятия.

Основные принципы программы:

- Учёт индивидуальных особенностей занимающихся, показатели их развития, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей;
- Занятия строятся с постепенным увеличением нагрузки за счёт увеличения дозировки и интенсивности работы
- Занятия носят систематический характер

**Цель данной программы** – формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средством обучения игре в баскетбол, сохранение и укрепление физического и психического здоровья занимающихся, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма; развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности

Для достижения цели программа решает следующие **задачи**:

#### Педагогические

- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания;
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц;
- обеспечить тренировку всех систем и функций организма занимающихся, (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- укреплять мышечный тонус в двигательной активности;
- укрепить мышечный тонус занимающихся, путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- удовлетворять естественную потребность занимающихся, в разных формах двигательной активности;
- развитие общей выносливости организма занимающихся и их физических качеств.

#### Развивающие

- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, беге; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие общей физической подготовленности;
- формирование навыков дисциплины и самоорганизации;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объёма.

#### Воспитательные

- воспитание воли настойчивости и целеустремлённости;
- формирование потребности, желания самостоятельно заниматься спортом;
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья;
- воспитание умения работать в коллективе, общаться с ровесниками

Выполнение задач, состоящих перед объединением, предусматривает следующие основные направления работы:

- проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение учебных кинофильмов);
- проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики баскетбола);
- организация контрольных занятий и участие в соревнованиях;
- осуществление санитарно-гигиенического и врачебного контроля, восстановительно-профилактических мероприятий.

**Формирование компетентного подхода в рамках физического воспитания студентов**

### Формирование личностной компетенции

для достижения целей физического воспитания - воспитание бережного отношения к собственному здоровью, приобретение умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний; определение индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности; понимание значения здорового образа жизни; профилактика вредных привычек средствами физической культуры.

Общекультурная, личностная компетентность - усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Знание особенностей индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями; владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями; умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности; полученные знания помогут обучающимся при самостоятельных занятиях физической культурой.

Студент, который приобрел дополнительные знания в области физической культуры понимает, насколько важно знать, как правильно распределить нагрузку, какие могут быть положительные и отрицательные моменты в ходе выполнения того или иного двигательного упражнения; становится более просвещенным в области физической культуры, что позволяет избежать ситуации, которые могут нанести вред его здоровью.

### Формирование социальной компетенции

знание особенностей физической работоспособности человека, факторов положительного влияния физических упражнений на здоровье и формирование здорового образа жизни; обогащение двигательного опыта профессионально-прикладными упражнениями; баскетбол и связанная с ним игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков и умений; влияет на состояние здоровья, в целом и развитие интеллекта. Баскетбол – это командная игра; умение работать в команде – одно из ключевых качеств личности, востребованное сегодня на рынке труда как никогда; именно на учебных занятиях, осваивая такой вид спорта, как баскетбол формируются умения командной игры, командного взаимодействия и это формирует социальную компетенцию.

### Формирование учебно-познавательной компетенции

познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности; приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки, регулярных занятий спортом; умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха (контролировать свое физическое состояние при выполнении различных упражнений).

### Формирование коммуникативной компетенции

владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам; умение анализировать и оценивать свою деятельность, деятельность соперников; применять различные способы взаимодействия с окружающими людьми и событиями, навыки работы в группе. Формирование этой компетенции происходит через организацию деятельности обучающихся на занятиях: это работа в парах, тройках, командах.

Умение работать в команде – одно из ключевых качеств личности, востребованное сегодня на рынке труда как никогда. Возможно, ли создать, провести Олимпийские игры в одиночку? Масштабные задачи требуют привлечения масштабных человеческих ресурсов и не просто привлечения, а их слаженной совместной работы. Отсюда и вытекает естественная потребность организаций в людях, способных работать в команде. Именно на учебных занятиях по физической культуре, осваивая такие виды спорта как волейбол, футбол, баскетбол; формируется умения командной игры, командного взаимодействия. Командные игры могут заставить участников почувствовать преимущества командной работы и сформировать командный дух, который, в конечном счете, работает на результат. Очень важным механизмом



в формировании эффективно работающей команды, являются игры - соревнования между учебными группами, курсами, студентами из других учебных заведений, так как именно здесь находит свое воплощение ряд важнейших потребностей каждого человека - участника группы. Командные игры являются эффективным средством формирования одной из основных черт личности - самооценки человека и оценки поведения людей с точки зрения моральных правил и норм. Подобные игры, показывая свой уровень физического развития, и при умелой поддержке преподавателя может являться хорошим мотивом для самосовершенствования.

Выводы:

1. Целью обучения становится не процесс, а достижение обучающимися определенного результата. Содержание занятий внутри программы подбирается педагогическим работником под сформулированный результат; меняются так же и подходы к оценке — в процедуру оценивания включается наблюдение за деятельностью обучающихся, игрой в команде.
2. Современная система подготовки спортсменов содержит большой арсенал технических и информационных средств, спортивной тренировки и моделирования соревновательной деятельности; баскетбол как спортивная игра значительно интенсифицировался, это требует психической подготовленности (развитие коммуникативных способностей обучающихся).
3. Занятия физической культурой носят деятельностный характер, акцент делается на обучение через практику, продуктивную работу студентов в группах по интересам, выстраивание индивидуальных траекторий, развитие самостоятельности обучающихся и личной ответственности за принятие решений.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Психологическая подготовка к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является руководителя спортивной секции, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью педагога дополнительного образования – руководителя спортивной секции повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний руководителя спортивной секции, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в колледже и дома — на все это должен постоянно обращать внимание педагог дополнительного образования. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий со студентами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является и владение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и

других дисциплин. Средства и методы психологической подготовки по содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические — ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические — аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы,
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу.

### 1.5 Результаты обучения по программе дополнительного образования

#### В ходе реализации программы, обучающиеся:

##### Должны знать:

- состояние и развитие баскетбола в России;
- правила игры и терминологию баскетбола
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

##### Должны уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- судить соревнования по баскетболу;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;

##### Должны иметь навыки:

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Результаты обучения по программе дополнительного образования

Результатом обучения является формирование и принятие обучающимися основ здорового образа жизни, укрепление здоровья студентов, участие в общегородских мероприятиях, районных и региональных мероприятиях (достижения – призовые места), формирование позитивного отношения студентов к базовым ценностям нашего общества и социальной реальности в целом.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

### 2.1. Объем занятий и виды работ

Вид работы	Объем часов
<b>Педагогическая нагрузка</b> (всего), в том числе	<b>216</b>
- теоретическое обучение	8
- практические занятия, тренировочные занятия	208
<b>Результат:</b> участие студентов в соревнованиях; мероприятиях физкультурной, спортивной и спортивно- массовой направленности	

## 2.2. Тематический план и содержание занятий (содержание обобщающей программы)

Наименование занятий (тем)	Содержание материала, практические занятия	Объем часов
1	2	3
Тема 1. Знакомство с группой.	Инструктаж по технике безопасности и охрана труда в спортивном зале. Форма для занятий, режим занятий.	3
Тема 2. Правила безопасного поведения на занятиях.	Изучение техники игры. Техника перемещений.	3
Тема 3. Правила безопасного поведения на занятиях.	Привитие навыков гигиены. Воспитание трудолюбия и дисциплины. Краткие сведения о строении и функциях организма.	3
Тема 4. Обобщавающие упражнения (ОРУ).	Комплекс упражнений на все группы мышц.	3
Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП).	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	3
Тема 6. Общая физическая подготовка (ОФП).	Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	3
Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП).	Комплекс упражнений для развития прыгучести, упражнения для мышц спины и корпуса.	3
Тема 8. Тактическая подготовка (ТП).	Техника бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведение мяча на месте	3
Тема 9. Тактическая подготовка (ТП).	Техника передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	3
Тема 10. Тактическая подготовка (ТП).	Техник передач двумя руками над головой	3
Тема 11. Тактическая подготовка (ТП).	Техника передач двумя руками в движении; правила игры	3
Тема 12. Тактическая подготовка (ТП).	Техника броска после ведения	3
Тема 13. Тактическая подготовка (ТП).	Техника поворотам в движении.	3
Тема 14. Техническая подготовка (ТП).	Техника ловли мяча, отскок мяча от щита	3
Тема 15. Техническая подготовка (ТП).	Техника броскам в движении после ловли мяча	3
Тема 16. Техническая подготовка (ТП).	Техника броскам в прыжке с мессга	3
Тема 17. Техническая подготовка (ТП).	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	3

Тема 18. Техническая подготовка (ТП).	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	3
Тема 19. Техническая подготовка (ТП).	Учет по технической подготовке	3
Тема 20. Техническая подготовка (ТП).	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	3
Тема 21. Техническая подготовка (ТП).	Техника ведения и передач в движении	3
Тема 22. Техническая подготовка (ТП).	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	3
Тема 23. Техническая подготовка (ТП).	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	3
Тема 24. Игра по упрощенным правилам.	Техника отвлекающих действий на бросок	3
Тема 25. Игра по основным правилам.	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	3
Тема 26. Специальная физическая подготовка (СФП).	Техника выбивания мяча после ведения	3
Тема 27. Тактическая подготовка (ТП).	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	3
Тема 28. Тактическая подготовка (ТП).	Выбивания мяча при ведении	3
Тема 29. Тактическая подготовка (ТП).	Передачи одной рукой с поворотом	3
Тема 30. Тактическая подготовка (ТП).	Прием нормативов по технической подготовке	3
Тема 31. Тактическая подготовка (ТП).	Передачи в движении в парах	3
Тема 32. Тактическая подготовка (ТП).	Передачи в тройках в движении	3
Тема 33. Тактическая подготовка (ТП).	Передачи в тройках в движении	3
Тема 34. Тактическая подготовка (ТП).	Передачи в движении	3
Тема 35. Тактическая подготовка (ТП).	Техника борьбы за мяч, отскокившего от щита.	3
Тема 36. Тактическая подготовка (ТП).	Техника передач мяча	3

Тема 37. Тактическая подготовка (ТП).	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	3
Тема 38. Тактическая подготовка (ТП).	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	3
Тема 39. Тактическая подготовка (ТП).	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	3
Тема 40. Тактическая подготовка (ТП).	Закрепление через центрального, заслоны.	3
Тема 41. Тактическая подготовка (ТП).	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	3
Тема 42. Тактическая подготовка (ТП).	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	3
Тема 43. Тактическая подготовка (ТП).	Прием нормативов по технической подготовке	3
Тема 44. Тактическая подготовка (ТП).	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	3
Тема 45. Тактическая подготовка (ТП).	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	3
Тема 46. Тактическая подготовка (ТП).	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	3
Тема 47. Тактическая подготовка (ТП).	Закрепление быстрого прорыва, заслона центральным игроком, техника игры	3
Тема 48. Тактическая подготовка (ТП).	Закрепление быстрого прорыва, заслона центральным игроком, техника игры	3
Тема 49. Тактическая подготовка (ТП).	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	3
Тема 50. Тактическая подготовка (ТП).	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	3
Тема 51. Тактическая подготовка (ТП).	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.	3
Тема 52. Тактическая подготовка (ТП).	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	3
Тема 53. Тактическая подготовка (ТП).	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	3
Тема 54. Тактическая подготовка (ТП).	Техника борьбы за мяч, отскокившего от щита	3
Тема 55. Тактическая подготовка (ТП).	Техника борьбы за мяч, отскокившего от щита	3
Тема 56. Тактическая подготовка (ТП).	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие.	3

Тема 57. Тактическая подготовка (ТП).	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	3
Тема 58. Тактическая подготовка (ТП).	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	3
Тема 59. Тактическая подготовка (ТП).	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	3
Тема 60. Тактическая подготовка (ТП).	Закрепление пройденного материала	3
Тема 61. Тактическая подготовка (ТП).	Закрепление пройденного материала	3
Тема 62. Тактическая подготовка (ТП).	Техника ведения на максимальной скорости	3
Тема 63. Тактическая подготовка (ТП).	Техника ведения на максимальной скорости	3
Тема 64. Тактическая подготовка (ТП).	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	3
Тема 65. Тактическая подготовка (ТП).	Техника добивания мяча в корзину.	3
Тема 66. Тактическая подготовка (ТП).	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	3
Тема 67. Тактическая подготовка (ТП).	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	3
Тема 68. Тактическая подготовка (ТП).	Техника бросков и передач в движении	3
Тема 69. Тактическая подготовка (ТП).	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	3
Тема 70. Тактическая подготовка (ТП).	Техника борьбы за мяч, отскок мяча от щита	3
Тема 71. Тактическая подготовка (ТП).	Броски в движении	3
Тема 72. Итоговое занятие	Подведение итогов годового тренировочного цикла. Анализ достигнутых результатов. Итоговая игра (показательные выступления).	3
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>

### **3. Условия реализации программы**

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

Спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

##### **3.1.1. Оборудование:**

- Стенка гимнастическая
- Перекладина
- Скамейка гимнастическая
- Коврик гимнастический
- Гимнастические маты
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные
- Аптечка медицинская

##### **3.1.2. Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:**

- правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

#### **3.2. Учебно-методический комплекс, систематизированный по компонентам**

##### **3.2.1. Нормативный компонент:**

- программа;

##### **3.2.2. Методический компонент:**

- методические рекомендации по управлению самостоятельной внеаудиторной работой студентов;
- методические разработки сценариев проведения различных видов занятий с применением современных технологий обучения.

#### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий основной и дополнительной литературы:

1. Антонова Э.Р., Общеразвивающие упражнения, комплексы, методические рекомендации, 2021
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура, Учебник, М: Изд-во «КноРус», 2020
3. Германов Г.Н., Корольков А.Н. Сабирова И.А. Теория и история физической культуры и спорта, учебное пособие для СПО, М: Юрайт, 2019
4. Зайцев А.А., Зайцева В.Ф., Луценко С.Я. Элективные курсы по физической культуре: практическая подготовка, М.: Юрайт, 2020
5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
6. Гсмельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола, методическое руководство, М: б.и., 2010
7. Гомельский В.А. Как играть в баскетбол, ООО «Издательство «Эксмо», 2015
8. Ли Роуз Баскетбол чемпионов: основы, учебно-методическое пособие, М: Изд-во «Человек», ООО «Транслейшн Груп», 2014
9. Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер- Баскетбол: навыки и упражнения, М: АСТ, Астрель Харвест; 2006
10. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
11. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.

##### **Интернет-ресурсы (адрес, название и описание ресурса)**

- <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - «Физкультура» (в помощь преподавателям УД «Физическая культура», руководителям физвоспитания, студентам ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни; отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы)
- <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
- <http://www.trainer.h1.ru/> -