

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛТАЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И БИЗНЕСА»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛ**

2017 г

СОГЛАСОВАНО



Рабочая программа спортивной секции разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Минспорта России от 12.09.2013 №730

Организация-разработчик: КГБПОУ «Алтайский колледж промышленных технологий и бизнеса»

Составители:

Евдокимов Сергей Александрович, руководитель физического воспитания, преподаватель КГБПОУ «Алтайский колледж промышленных технологий и бизнеса»

Зенин Сергей Васильевич – педагог дополнительного образования КГБПОУ «Алтайский колледж промышленных технологий и бизнеса»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СЕКЦИИ	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РАБОТЫ СЕКЦИИ	10
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	11

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛ**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа секции «Баскетбол» является частью программы дополнительного образования и программы воспитательной работы колледжа.

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Баскетбол является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств молодого человека. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга молодых людей. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке.

Практический материал по физической подготовке подразделён на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

## **1.2 Цели и задачи секции:**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие студентов и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие студентам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по баскетболу;
- подготовка студентов к соревнованиям по баскетболу.

#### **Результаты обучения**

- сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (баскетболе);
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста;
- участие в соревнованиях различного уровня

### **1.3 Срок реализации программы – 1 год**

#### **Количество часов на освоение программы спортивной секции:**

Юноши

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа, 9ч. в неделю.

Количество часов в год 288 ч.

Девушки

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю.

Количество часов в год 180 ч.

**Форма занятий** – групповая.

Количество обучающихся в группе 15 человек. Группы комплектуются по желанию обучающихся и родителей, на основании заявления.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СЕКЦИИ

### 2.1. Объем учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов юноши/девушки
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>288/180</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>288/180</b>
в том числе:	
Теоретическая подготовка	29/18
Практическая подготовка	259/162

### 2.2 Тематический план работы секции

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов юноши/девушки
1	Теоретическая подготовка	29/18
2	Общая физическая подготовка	58/36
3	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>167/105</b>
3.1	Техническая подготовка	51/32
3.2	Тактическая подготовка	47/30
3.3	Интегральная подготовка	38/24
3.4	Психологическая подготовка	6/3
3.5	Соревновательная подготовка	25/16
4	Специальная физическая подготовка	34/21
	Всего часов	288/180

## 2.3 Содержание занятий спортивной секции

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала			Объем часов
1	2			3
	Уровень начальной подготовки	Уровень учебно-тренировочной подготовки	Уровень спортивного совершенствования	
<b>1</b> <b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b> <b>Физическая культура и спорт в России</b> Значение двигательной активности в укреплении здоровья. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.	<b>Физическая культура и спорт в России</b> Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий спортивной направленности. Сведения о разрядах.	<b>Физическая культура и спорт в России</b> Значение двигательной активности в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях.	29/18
<b>2</b> <b>История возникновения и развития баскетбола</b> Спорт в России и за рубежом. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.	<b>История возникновения и развития баскетбола</b> Спорт в России и за рубежом. Массовый народный характер спорта. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.	<b>История возникновения и развития баскетбола</b> Спорт в России и за рубежом. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.		
<b>3</b> <b>Строение и функции организма человека</b> Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на	<b>Строение и функции организма человека</b> Сведения о строении и функциях организма человека, Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций	<b>Строение и функции организма человека</b> Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных		

		организм. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов	мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья	занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов	
4	<b>Гигиена человека. Закаливание. Режим питания спортсмена</b> Режим и питание спортсменов. Общие понятия о гигиене. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.	<b>Гигиена человека. Закаливание. Режим питания спортсмена</b> Режим и питание спортсменов. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.	<b>Гигиена человека. Закаливание. Режим питания спортсмена</b> Спортивное питание. Личная гигиена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.		
5	<b>Врачебный контроль и самоконтроль Оказание первой медицинской помощи</b> Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о травмах и их	<b>Врачебный контроль и самоконтроль Оказание первой медицинской помощи</b> Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных	<b>Врачебный контроль и самоконтроль Оказание первой медицинской помощи</b> Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о травмах и их		

		предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.	занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.	предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.	
6	<b>Общая и специальная подготовка</b> Теоретические знания об общей и специальной физической подготовке юношей и девушек	<b>Общая и специальная подготовка</b> Теоретические знания об общей и специальной физической подготовке юношей и девушек	<b>Общая и специальная подготовка</b> Основные теоретические знания об общей и специальной физической подготовке юношей и девушек	<b>Общая и специальная подготовка</b> Специальная физическая подготовка юношей и девушек, занимающихся в секции баскетбол	
7	<b>Техническая подготовка</b> Основы техники избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике.	<b>Техническая подготовка</b> Техники избранного вида спорта. Основы техники и тактики. Характеристика технической подготовки	<b>Техническая подготовка</b> Техники избранного вида спорта. Основы техники и тактики. Характеристика технической подготовки	<b>Техническая подготовка</b> Спортивная техника избранного вида спорта. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической подготовки	
8	<b>Тактическая подготовка</b> Основы тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной тактике.	<b>Тактическая подготовка</b> Спортивная тактика. Взаимосвязь техники и тактики.	<b>Тактическая подготовка</b> Спортивная тактика. Взаимосвязь техники и тактики.	<b>Тактическая подготовка</b> Спортивная тактика. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической подготовки.	
9	<b>Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка</b> Воспитание нравственной личности спортсмена; развитие внимания; развитие волевых качеств	<b>Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка</b> Воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления	<b>Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка</b> Воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств		

10	<b>Основы методики обучения и тренировки</b> Основы методики обучения физическим упражнениям. Понятие о методике тренировки.	<b>Основы методики обучения и тренировки</b> Методика обучения физическим упражнениям, техника и тактика избранного вида спорта. Методика тренировки.	<b>Основы методики обучения и тренировки</b> Методика обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Методика тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.
11	<b>Правила игры. Организация и проведение соревнований</b> Состав команды. Права и обязанности игроков	<b>Правила игры. Организация и проведение соревнований</b> Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей.	<b>Правила игры. Организация и проведение соревнований</b> Состав команды. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя
12	<b>Установка перед играми и разбор проведенных игр</b> Проводится перед играми и в процессе разбора проведенных игр	<b>Установка перед играми и разбор проведенных игр</b> Проводится перед играми и в процессе разбора проведенных игр	<b>Установка перед играми и разбор проведенных игр</b> Проводится перед играми и в процессе разбора проведенных игр
13	<b>Места занятий, оборудование и инвентарь</b> Существующие стандарты баскетбольных площадок. Размеры и требования к баскетбольной корзине. Виды, размеры и вес мяча.	<b>Места занятий, оборудование и инвентарь</b> Существующие стандарты баскетбольных площадок. Размеры и требования к баскетбольной корзине. Виды, размеры и вес мяча. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде	<b>Места занятий, оборудование и инвентарь</b> Существующие стандарты баскетбольных площадок. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

			спорта.		
<b>2</b> <b>Практическая подготовка</b>	Содержание				259/162
	1	<b>Общая физическая подготовка</b> Обще развивающие упражнения без предметов. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Спортивные игры по упрощенным правилам.	<b>Общая физическая подготовка</b> Обще развивающие упражнения с предметами. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры специальной направленности, с элементами баскетбола.	<b>Общая физическая подготовка</b> Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры специальной направленности, с элементами баскетбола. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий разной направленности.	
	2	<b>Специальная физическая подготовка</b> Изучение упражнений: - для развития быстроты движений; - для развития специальной выносливости; - для развития скоростно-силовых качеств; - для развития ловкости.	<b>Специальная физическая подготовка</b> Выполнение упражнений: - для развития быстроты движений; - для развития специальной выносливости; - для развития скоростно-силовых качеств; - для развития ловкости.	<b>Специальная физическая подготовка</b> Совершенствование техники выполнения упражнений: - для развития быстроты движений; - для развития специальной выносливости; - для развития скоростно-силовых качеств; - для развития ловкости.	
3	<b>Техническая и тактическая подготовка</b> <b>Изучение упражнений</b> • <i>Упражнения без мяча.</i> Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с	<b>Техническая и тактическая подготовка</b> <b>Выполнение упражнений</b> • <i>Упражнения без мяча.</i> Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с	<b>Техническая и тактическая подготовка</b> <b>Совершенствование техники выполнения упражнений</b> • <i>Упражнения без мяча.</i> Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными		

	<p>разной скоростью; в одном и в разных направлениях.</p> <p>Передвижение правым - левым боком.</p> <p>Передвижение в стойке баскетболиста.</p> <p>Остановка прыжком после ускорения.</p> <p>Остановка в один шаг после ускорения.</p> <p>Остановка в два шага после ускорения.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Повороты в движении.</p> <p>Имитация защитных действий против игрока нападения.</p> <p>Имитация действий атаки против игрока защиты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ловля и передача мяча.</i></li> </ul> <p>Двумя руками от груди, стоя на месте.</p> <p>Двумя руками от груди с шагом вперед.</p> <p>Двумя руками от груди в движении.</p> <p>Передача одной рукой от плеча.</p> <p>Передача одной рукой с шагом вперед.</p> <p>То же после ведения мяча.</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола.</p> <p>Передача двумя руками с</p>	<p>разной скоростью; в одном и в разных направлениях.</p> <p>Передвижение правым - левым боком.</p> <p>Передвижение в стойке баскетболиста.</p> <p>Остановка прыжком после ускорения.</p> <p>Остановка в один шаг после ускорения.</p> <p>Остановка в два шага после ускорения.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Повороты в движении.</p> <p>Имитация защитных действий против игрока нападения.</p> <p>Имитация действий атаки против игрока защиты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ловля и передача мяча.</i></li> </ul> <p>Двумя руками от груди, стоя на месте.</p> <p>Двумя руками от груди с шагом вперед.</p> <p>Двумя руками от груди в движении.</p> <p>Передача одной рукой от плеча.</p> <p>Передача одной рукой с шагом вперед.</p> <p>То же после ведения мяча.</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола.</p> <p>Передача двумя руками с</p>	<p>шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.</p> <p>Передвижение правым - левым боком.</p> <p>Передвижение в стойке баскетболиста.</p> <p>Остановка прыжком после ускорения.</p> <p>Остановка в один шаг после ускорения.</p> <p>Остановка в два шага после ускорения.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Повороты в движении.</p> <p>Имитация защитных действий против игрока нападения.</p> <p>Имитация действий атаки против игрока защиты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ловля и передача мяча.</i></li> </ul> <p>Двумя руками от груди, стоя на месте.</p> <p>Двумя руками от груди с шагом вперед.</p> <p>Двумя руками от груди в движении.</p> <p>Передача одной рукой от плеча.</p> <p>Передача одной рукой с шагом вперед.</p> <p>То же после ведения мяча.</p> <p>Передача одной рукой с отскоком от пола.</p>	
--	--	--	--	--

	<p>отскоком от пола.          Передача одной рукой снизу от пола.          То же в движении.          Ловля мяча после полуотскока.          Ловля высоко летящего мяча.          Ловля катящегося мяча, стоя на месте.          Ловля катящегося мяча в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ведение мяча.</i></li> </ul> <p>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.          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.</p>	<p>отскоком от пола.          Передача одной рукой снизу от пола.          То же в движении.          Ловля мяча после полуотскока.          Ловля высоко летящего мяча.          Ловля катящегося мяча, стоя на месте.          Ловля катящегося мяча в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ведение мяча.</i></li> </ul> <p>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.          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.</p>	<p>Передача двумя руками с отскоком от пола.          Передача одной рукой снизу от пола.          То же в движении.          Ловля мяча после полуотскока.          Ловля высоко летящего мяча.          Ловля катящегося мяча, стоя на месте.          Ловля катящегося мяча в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ведение мяча.</i></li> </ul> <p>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.          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</p>	
--	---	---	--	--

	<p>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  Защитные действия при опеке игрока без мяча.  Защитные действия при опеке игрока с мячом.  Перехват мяча.  Борьба за мяч после отскока от щита.  Быстрый прорыв.  Командные действия в защите.  Командные действия в нападении.  Игра в баскетбол с заданными</p>	<p>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  Защитные действия при опеке игрока без мяча.  Защитные действия при опеке игрока с мячом.  Перехват мяча.  Борьба за мяч после отскока от щита.  Быстрый прорыв.  Командные действия в защите.  Командные действия в нападении.  Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями</p>	<p>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  Защитные действия при опеке игрока без мяча.  Защитные действия при опеке игрока с мячом.  Перехват мяча.  Борьба за мяч после отскока от щита.  Быстрый прорыв.  Командные действия в защите.  Командные действия в нападении.  Игра в баскетбол с заданными</p>	
--	--	--	--	--

		тактическими действиями		тактическими действиями	
4	<b>Учебно-тренировочные игры</b> Игры внутри группы. Игры с сильным и слабым противником. Товарищеские игры с командой другого колледжа. Участие в соревнованиях. Разбор проведённых игр	<b>Учебно-тренировочные игры</b> Игры внутри группы. Игры с сильным и слабым противником. Товарищеские игры с командой другого колледжа. Участие в соревнованиях. Разбор проведённых игр	<b>Учебно-тренировочные игры</b> Игры внутри группы. Игры с сильным и слабым противником. Товарищеские игры с командой другого колледжа. Участие в соревнованиях. Разбор проведённых игр		
5	<b>Контрольные соревнования</b> Согласно календарному плану спортивных мероприятий. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста	<b>Контрольные соревнования</b> Согласно календарному плану спортивных мероприятий. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста	<b>Контрольные соревнования</b> Согласно календарному плану спортивных мероприятий. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста		
6	<b>Инструкторская и судейская практика</b> Основы составления положения о проведении первенства ОУ по баскетболу; Участие в судействе учебных игр совместно с тренером Проведение судейства учебных игр	<b>Инструкторская и судейская практика</b> Самостоятельное составление положения о проведении первенства ОУ по баскетболу; Участие в судействе учебных игр совместно с тренером Проведение судейства учебных игр	<b>Инструкторская и судейская практика</b> Организация первенства ОУ по баскетболу; Организация судейства учебных игр совместно с тренером Проведение судейства учебных игр		



### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РАБОТЫ СЕКЦИИ

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

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Игровой зал	Корпус 1
2	Тренажерный зал	Корпус 1
3	Спортивная экипировка	Спортивная форма, наколенники
4	Спортивный инвентарь	Корзины баскетбольные, мячи, набивные мячи, гантели, скакалки
5	Оборудование	компьютер

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273 ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 257-ФЗ;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008.
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125.
5. Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу, футболу, баскетболу. Режим доступа:<http://dyussh.jimdo.com>,
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
7. Российская Федерация Баскетбола. Сайт. Режим доступа: <http://www.altaisport.ru/>

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала,
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей,
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

#### **По общей физической подготовке:**

1. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.
2. Прыжок вверх с места. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.
3. Бег на 20 м. Фиксируется время пробегания дистанции из положения высокого старта.
4. Бег 600 м. Фиксируется время пробегания дистанции.

#### **По специальной физической и технической подготовке:**

1. Скоростное ведение мяча 20 м. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробегания дистанции. Инвентарь: 1 фишка, 1 баскетбольный мяч.
2. Дистанционные броски. Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. Фиксируется % попаданий. Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.
3. Штрафные броски. Броски выполняются со штрафной линии. Фиксируется % попаданий из 10 бросков. Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО БАСКЕТБОЛУ  
ЮНОШИ**

№ п/п	Упражнения	Уровень начальной подготовки	Уровень учебно-тренировочной подготовки	Уровень спортивного совершенствования	Оценка уровня
1	Прыжок в длину с места	4.3 4.4 4.6	4.2 4.3 4.4	4.1 4.2 4.3	выше среднего средний ниже среднего
2	Прыжок вверх с места	13.2 13.5 14.0	12.9 13.2 13.5	12.6 12.9 13.2	выше среднего средний ниже среднего
3	Бег на 20 м	2.35 2.40 2.50	2.30 2..35 2.40	2.26 2.30 2.35	выше среднего средний ниже среднего
4	Бег 600 м	3000 3100 3200	3100 3200 3300	3150 3250 3350	выше среднего средний ниже среднего

**ДЕВУШКИ**

№ п/п	Упражнения	Уровень начальной подготовки	Уровень учебно-тренировочной подготовки	Уровень спортивного совершенствования	Оценка уровня
1	Прыжок в длину с места, см	160 155 140	170 160 150	175 165 155	выше среднего средний ниже среднего
2	Прыжок вверх с места, см	28 26 24	32 30 28	35 33 31	выше среднего средний ниже среднего
3	Бег на 20 м	3,9 4,1 4,3	3,8 4,0 4,1	3,8 3,9 4,0	выше среднего средний ниже среднего
4	Бег 600 м	2мин 10 сек 2мин 15 сек 2мин 20сек	2мин 00 сек 2мин 10 сек 2мин 15 сек	1мин 50 сек 1мин 55 сек 2мин 00сек	выше среднего средний ниже среднего

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### ЮНОШИ, ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	Уровень начальной подготовки	Уровень учебно-тренировочной подготовки	Уровень спортивного совершенствования	Оценка уровня
1.	Скоростное ведение мяча 20 м	8,5 8,7 9,0	8,2 8,4 8,7	8,0 8,2 8,4	выше среднего средний ниже среднего
2.	Дистанционные броски	50 40 30	60 50 40	70 60 50	выше среднего средний ниже среднего
3.	Штрафные броски	60 50 40	70 60 50	80 70 60	выше среднего средний ниже среднего