

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Мариинский педагогический колледж
имени императрицы Марии Александровны»

«Утверждаю»
Зам. директора ГПОУ «Мариинского
педагогического колледжа
имени императрицы
Марии Александровны»
_____ С.М. Меньшикова

«___»_____2018 г.

Рабочая программа
Спортивной секции
по баскетболу
(для студентов 1-4 курсов)

Составители: преподаватели ЦК Физической культуры ГПОУ «Мариинский педагогический колледж имени императрицы Марии Александровны»
Капустин Е.С., Гумбин П.Е.

п. Калининский, 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу разработки сборника учебных программ по баскетболу положена примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки баскетболиста. Программа является основным документом для эффективного построения и проведения занятий по баскетболу в ГПОУ «Мариинский педагогического колледж имени императрицы Марии Александровны» и содействует успешному решению задач физического воспитания студентов.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие принципы спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов.

Начальная подготовка (н.п.) – на нее зачисляются студенты 1 курса, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники выбранного вида спорта-баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Этап начальной подготовки рассчитан на 3 года обучения в группах начальной подготовки.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

ЦЕЛЬ: формирование стойкого интереса к занятиям баскетбола, предварительная подготовка для создания необходимых предпосылок для углубленных тренировок на последующих периодах.

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития студентов, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления студенты проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения сдают предусмотренные программой нормативы.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей.

В реализации данной программы образовательной программы участвуют занимающиеся от 15 до 19 лет.

В программе практический и теоретический материал по каждому году обучения излагается только новый, но наряду с этим дается и старый для его закрепления и совершенствования.

Занятия по теоретическому материалу проводятся в виде групповых собеседований. При этом необходимо широко использовать наглядные пособия (таблицы, рисунки, схемы, плакаты и учебные видео фильмы).

Теоретические темы изучаются в учебных группах в соответствии с учебным планом. Объем и содержание излагаемой темы определяется возрастом учащихся учебной группы и количеством часов, отведенных на данную тему. Чем старше спортсмены, тем глубже и полнее изучается учебный материал.

Теоретические занятия с группами проводить в форме бесед по 15-20 минут с демонстрацией цветных фильмов, кинограмм, специальных плакатов, сопровождая их краткими комментариями.

По ходу изучения теоретических тем необходимо давать домашние задания по чтению как популярной, так и специальной литературы по баскетболу, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки

	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)	Всего часов в году
начальной подготовки	первый год	15	30	до 6	276
	второй год	12	30	до 9	414
	третий год	12	30	до 9	414

Продолжительность учебных занятий:

- для групп начальной подготовки 1 года обучения 3 раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов;
- для групп начальной подготовки 2,3 года обучения 3 раза в неделю по 3 часа, всего 9 часов.

Ожидаемый результат и способы их проверки

Для групп начальной подготовки

№п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильность состава занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.	Наблюдения, беседы

Учебно-тематический план
для групп начальной подготовки

№ п/п	Содержание материала	1 год	2 год	3 год	Вид занятия
1. Теоретическая подготовка					
1.	Состояние и развитие баскетбола в России.	1	2	2	Лекция
2.	Гигиенические требования к занимающимся.	1	2	3	Лекция
3.	Влияние физических качеств на организм.	2	3	2	Лекция
4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	3	3	Лекция
5.	Спортивные соревнования.	2	2	2	Лекция
ИТОГО ЧАСОВ		8	12	12	
2. Практическая подготовка					
1.	О.Ф.П.	124	120	90	Учебно-тренировочный процесс
2.	С.Ф.П.	80	120	140	
3.	Т.Т.П.	60	158	168	
4.	Контрольные нормативы.	4	4	4	
5.	Соревнования.	Согласно плана календаря			
ВСЕГО ЧАСОВ		276	414	414	

Содержание материала для занятий в группах начальной подготовки 1-3 годов обучения

Основные задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям баскетболом студентов.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

1. Теоретическая подготовка

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических качеств на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных

мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине - на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в

прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вперед с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Технико-тактическая подготовка

Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой в движении. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в

корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки

1. Сгибание рук в висе на перекладине (кол-во повт.)
2. Прыжок в длину с места (см.).
3. Челночный бег 3х10м.
4. Наклон туловища вперед (см.)
5. Прыжок через скакалку (кол-во раз за 1 минуту).

Виды испытания	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю
Челночный бег 3х10 м (с)	9,4-10,2	9,0-9,8	8,8-10,0	8,3-9,0	8,3-9,4	8,1-9,0	8,0-9,0	7,5-8,7
Прыжок в длину с места (см)	110-130	120-140	150-180	165-195	170-190	190-230	180-200	210-250
Сгибание рук в висе на перекладине (кол.повт.)	5-10	1-4	13-18	4-10	15-20	8-12	20-25	10-15
Прыжок через скакалку (кол. раз за 1 мин)	70-100	60-90	100-130	90-125	120-135	110-130	135-150	130-140
Наклон вперед из положения сидя (см)	3-7	2-5	6-12	6-10	8-14	7-12	8-14	7-12

ЮНОШИ

Этапы обучения	Штрафной бросок (из 30)	Выполнение бросков с 5 указанных точек (2 раза туда и обратно)	Скоростное ведение
1 этап обучения	15	5	Время (минус) кол. попаданий
2 этап обучения	17	7	Время (минус) кол. попаданий
3 этап обучения	19	8	Время (минус) кол. попаданий

ДЕВУШКИ

Этапы обучения	Штрафной бросок (из 30)	Выполнение бросков с 5 указанных точек (2 раза туда и обратно)	Скоростное ведение
1 этап обучения	11	4	Время (минус) кол. попаданий
2 этап обучения	14	6	Время (минус) кол. попаданий
3 этап обучения	17	7	Время (минус) кол. попаданий

Требования по подготовке:

1. Ответить на вопросы по теории баскетбола (пройденный материал).
2. Принять участие в колледжных соревнованиях.
3. Принимать участие в соревнованиях вне колледжа.

Литература для обучающихся

1. Александрова, Г.В. Физкультура. Экспресс-курс подготовки к итоговой аттестации 9 класс.[Текст] /Г.В. Александрова. – Издательство «Тригон», 2008.
2. Погадаев, Г.И. Физическая культура. Ответы на экзаменационные билеты 9 класс. Учебное пособие.[Текст] /Г.И. Погадаев. – Издательство «Экзамен», 2009.

Литература в помощь педагогу

1. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. .[Текст] /Ю.М. Портнов, В.Г. Башкиров, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин-Москва, «Советский спорт»,2004.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. [Текст] /Г.И. Погадаев. – Издательство «Физкультура и спорт», 2003.
3. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практическое пособие.[Текст]/И.А.Гуревич. – Минск: издательство «Высшая школа», 2005.
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы: методическое пособие. [Текст]/ Ю.Г. Коджаспиров. – Издательство «Дрофа»,2003.
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. [Текст]/ В.С. Родиченко.- Издательство «Физкультура и спорт», 2004.
6. Ревякин Ю.Т., Соболева А.А. Основы знаний по теории физического воспитания. [Текст]/Ю.Т. Ревякин, А.А. Соболева. – Томск: «Томский спортивно-педагогический колледж»,2006.
- 7.Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры: книга для учителя. [Текст] /Э. Найминова. – Ростов на Дону: «»Феникс»,2004.
- 8.Гомельский Е.Я. Курсы повышения квалификации. Баскетбольная академия братьев Гомельских. Баскетбольная секция в школе.[Текст] /Е.Я. Гомельский. – «Спорт в школе № 17»,2008.
- 9.Колос В.М. Методическое пособие «Баскетбол». [Текст] /В.М. Колос. – Издательство «Полымя»,2004.