МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ СО «КУПК»)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"
Дата: 2023.10.16 16:00:32 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «КУПК»
_____ Токарева Н.Х.
«04» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Баскетбол для девушек

Каменск-Уральский
2023

Организация – разработчик: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

Разработчик: Шушарин Денис Александрович – руководитель физического воспитания ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский, педагог дополнительного образования.

Рассмотрено и одобрено методическим советом (протокол № 1 от 30.08.2023 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Баскетбол (девушки)» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании

1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения программы

В результате освоения программы обучающийся должен

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы является овладение обучающимися элементами общих (ОК) компетенций:

Код	**Наименование компетенций**
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	1 сем	2 сем	всего
Максимальная учебная нагрузка (всего)	52	78	130
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)			
в том числе:			
практические занятия	52	78	130
Промежуточная аттестация в форме тестирование			

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1.Теоретические сведения		
Тема 1.1 ТБ на занятиях по баскетболу. Основы знаний о физической культуре.	Содержание учебного материала Предмет и задачи курса. Краткое сведение о физической культуре. История общей физической подготовки. Требования техники безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.	В процессе учебных занятий
	Содержание учебного материала История развития баскетбола. Правила игры.	
Раздел 2. Имитационные упражнения без мяча		4
Тема 2.1 Имитационные упражнения без мяча.	Содержание учебного материала Стойка игрока и передвижения.	4
	Практические занятия	
	Отрабатывать на практике защитную стойку игрока, передвижение приставными шагами, с ускорением и изменением направления движения, имитация броска в прыжке, накрывание бросающего игрока.	
Раздел 3. Ловля и передача мяча		6
Тема 3.1 Ловля и передача мяча	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча на месте и в движении различными способами.	6
	Практические занятия	
	Отрабатывать на практике ловлю и передачу мяча на месте в парах и тройках двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча, из-за спины; в движении бегом, приставными шагами, спиной вперед.	
Раздел 4. Ведение мяча		6
Тема 4.1 Ведение мяча	Содержание учебного материала Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости передвижения. Практические занятия Выполнять ведение мяча с ускорением, с обводкой препятствий, с поворотами и остановками. Ведение мяча на месте и в движении с переводом за спиной и между ногами. Ведение мяча с изменением высоты отскока от площадки. Ведение спиной вперед и приставными шагами.	6
		8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 5. Броски мяча		
Тема 5.1 Броски мяча	Содержание учебного материала Броски мяча с места и в движении Практические занятия Отрабатывать броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и передачи, после приема мяча в движении, добивание мяча после броска. Штрафные броски. Броски из-за трехочковой линии.	8
Раздел 6.Действия игрока в защите		8
Тема 6.1 Технические действия игрока в защите	Содержание учебного материала Индивидуальные действия игрока в защите. Практические занятия Отрабатывать вырывание и выбивание мяча у нападающего игрока, выбор правильного места для опеки нападающего, персональная опека игрока, «накрывание» броска соперника, подбор мяча после отскока от щита.	4
Тема 6.2 Тактические действия игрока в защите.	Содержание учебного материала Командные разновидности защиты. Практические занятия Отрабатывать постановку зонной защиты 2х3, 2х1х2, 3х2, персональную защиту с прессингом в своей зоне и по всей площадке. Смена опекаемого игрока в зависимости от игровой ситуации.	4
Раздел 7. Действия игрока в нападении		8
Тема 7.1 Технические действия игрока в нападении	Содержание учебного материала Индивидуальные действия игрока в нападении. Практические занятия Отрабатывать обводку защитника, финты на бросок и передачу. Постановка заслона. Подбор и добивание мяча, выбор правильного места для атаки кольца соперника.	4
Тема 7.2 Тактические действия игрока в нападении.	Содержание учебного материала Командные разновидности нападения. Практические занятия Отрабатывать нападение быстрым прорывом, игру с использованием центрового игрока, позиционное нападение.	4
Раздел 8.Общая физическая подготовка		4
Тема 7.2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Упражнения для развития основных физических качеств. Практические занятия Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости и гибкости с использованием веса собственного тела, сопротивления партнера. Упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами и отягощением. Упражнения в висах и упорах, на гимнастической стенке, скамейке, турнике.	4
Раздел 9. Специальная физическая подготовка		4
Тема 9.1 Специаль-	Содержание учебного материала Упражнения для развития специальных физических качеств.	4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
ная физическая подготовка	Практические занятия Выполнять упражнения для развития прыгучести, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Челночный бег 10х10 м. Передачи и броски мяча на скорость. Передачи и броски мяча на количество попаданий с различных дистанций, после ведения и передачи.	
Раздел 10.Участие в соревнованиях по баскетболу		2
Тема 10.1 Соревнования по баскетболу	Содержание учебного материала Участие в соревнованиях по баскетболу Практические занятия Принимать участие в соревнованиях по баскетболу различного уровня, товарищеских встречах, календарных играх, организация двухсторонних игр в процессе тренировочных занятий.	2
Раздел 11. Тестирование		2
Тема 11.1 Общая физическая подготовка	Выполнение тестов ОФП: прыжок в длину с места, сгибание рук в упоре лежа, челночный бег, «пружинка», подтягивание, поднимание туловища, наклон вперед.	1
Тема 11.1 Специальная физическая подготовка	Выполнение ведения, передач на скорость различными способами, из различных положений, бросков с различных дистанций на количество попаданий.	1
ИТОГО		52

2 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1.Теоретические сведения		
Тема 1.1 ТБ на занятиях ОФП. Основы знаний о физической культуре.	Содержание учебного материала Предмет и задачи курса. Краткое сведение о физической культуре. История общей физической подготовки. Требования техники безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.	В процессе учебных занятий
	Содержание учебного материала История развития баскетбола. Правила игры.	
Раздел 2. Имитационные упражнения без мяча		6
Тема 2.1 Имитационные упражнения без мяча.	Содержание учебного материала Стойка игрока и передвижения.	6
	Практические занятия Отрабатывать на практике защитную стойку игрока, передвижение приставными шагами, с ускорением и изменением направления движения, имитация броска в прыжке, накрывание бросающего игрока.	
Раздел 3. Ловля и передача мяча		8
Тема 3.1 Ловля и передача мяча	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча на месте и в движении различными способами.	8
	Практические занятия Отрабатывать на практике ловлю и передачу мяча на месте в парах и тройках двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча, из-за спины; в движении бегом, приставными шагами, спиной вперед.	
Раздел 4. Ведение мяча		8
Тема 4.1 Ведение мяча	Содержание учебного материала Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости передвижения. Практические занятия Выполнять ведение мяча с ускорением, с обводкой препятствий, с поворотами и остановками. Ведение мяча на месте и в движении с переводом за спиной и между ногами. Ведение мяча с изменением высоты отскока от площадки. Ведение спиной вперед и приставными шагами.	8
Раздел 5. Броски мяча		12
Тема 5.1 Броски мяча	Содержание учебного материала Броски мяча с места и в движении	12
	Практические занятия Отрабатывать броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и передачи, после приема мяча в движении, добивание мяча после броска. Штрафные броски. Броски из-за трехочковой линии.	
Раздел 6.Действия игрока в защите		12
Тема 6.1 Технические действия игрока в защите	Содержание учебного материала Индивидуальные действия игрока в защите.	6
	Практические занятия Отрабатывать вырывание и выбивание мяча у нападающего игрока,	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	
	выбор правильного места для опеки нападающего, персональная опека игрока, «накрывание» броска соперника, подбор мяча после отскока от щита.	3
Тема 6.2 Тактические действия игрока в защите.	Содержание учебного материала Командные разновидности защиты. Практические занятия Отрабатывать постановку зонной защиты 2х3, 2х1х2, 3х2, персональную защиту с прессингом в своей зоне и по всей площадке. Смена опекаемого игрока в зависимости от игровой ситуации.	6
Раздел 7. Действия игрока в нападении		12
Тема 7.1 Технические действия игрока в нападении	Содержание учебного материала Индивидуальные действия игрока в нападении. Практические занятия Отрабатывать обводку защитника, финты на бросок и передачу. Постановка заслона. Подбор и добивание мяча, выбор правильного места для атаки кольца соперника.	6
Тема 7.2 Тактические действия игрока в нападении.	Содержание учебного материала Командные разновидности нападения. Практические занятия Отрабатывать нападение быстрым прорывом, игру с использованием центрового игрока, позиционное нападение.	6
Раздел 8.Общая физическая подготовка		6
Тема 7.2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Упражнения для развития основных физических качеств. Практические занятия Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости и гибкости с использованием веса собственного тела, сопротивления партнера. Упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами и отягощением. Упражнения в висах и упорах, на гимнастической стенке, скамейке, турнике.	6
Раздел 9. Специальная физическая подготовка		8
Тема 9.1 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала Упражнения для развития специальных физических качеств. Практические занятия Выполнять упражнения для развития прыгучести, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Челночный бег 10х10 м. Передачи и броски мяча на скорость. Передачи и броски мяча на количество попаданий с различных дистанций, после ведения и передачи.	8
Раздел 10.Участие в соревнованиях по баскетболу		4
Тема 10.1 Соревнования по баскетболу	Содержание учебного материала Участие в соревнованиях по баскетболу Практические занятия Принимать участие в соревнованиях по баскетболу различного уровня, товарищеских встречах, календарных играх, организация двухсторонних игр в процессе тренировочных занятий.	4
		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 11. Тестирование		
Тема 11.1 Общая физическая подготовка	Выполнение тестов ОФП: прыжок в длину с места, сгибание рук в упоре лежа, челночный бег, «пружинка», подтягивание, поднимание туловища, наклон вперед.	1
Тема 11.1 Специальная физическая подготовка	Выполнение ведения, передач на скорость различными способами, из различных положений, бросков с различных дистанций на количество попаданий.	1
ИТОГО		78

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля.

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Скакалка

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Раздевалка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Используемые учебные издания, дополнительная литература

Основные источники (печатные издания):

1. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
2. Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.
3. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997.
4. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
5. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
6. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2010г.
8. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. -М., 2010г
9. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. -М., 2013.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
Уметь:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Входной контроль (тестирование); текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08
Знать:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль (творческие задания); промежуточный контроль	
основы здорового образа жизни;	Текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль	

Тесты по технической подготовленности студентов секции баскетбол

№	Наименование теста	Курс	Уровень подготовки		
			высокий	средний	низкий
1.	«змейка» с ведением мяча 2 х 15м (сек.)	I	9,4	9,6	10,0
		II	9,3	9,5	9,9
		III – IV	9,0	9,3	9,7
2.	челночный бег с ведением мяча 3 х 10м (сек.)	I	8,4	8,6	9,0
		II	8,3	8,5	8,9
		III – IV	8,1	8,3	8,7
3.	штрафной бросок, 10 бросков (количество попаданий)	I	6	5	4
		II	7	5	4

		III – IV	7	6	4
4.	бросок в движении, 10 бросков (количество попаданий)	I	8	6	4
		II	8	6	4
		III – IV	9	7	5
5.	передачи мяча в стену за 30сек. (количество раз)	I	20	19	18
		II	21	20	19
		III – IV	21	20	19