

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«ВОЛГОГРАДСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ «ВСПК»)

Утверждаю:

Директор ГАПОУ «ВСПК»

А.С. Калинин

« 01 » февраля 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направление: физкультурно-спортивное «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок обучения 1 год
Объем: 108 ч.

г. Волгоград, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подготовка в направлении баскетбол реализуется с использованием оборудования и спортивной базы мастерской по компетенции: «Физическая культура, спорт и фитнес» ГАПОУ «ВСПК».

Обучение по Программе в очной форме и в форме экстерната не допускается.

Педагогические кадры, осуществляющие обучение имеют высшее профессиональное образование, и опыт педагогической деятельности по соответствующей тематике.

Научно-методические и информационные условия (учебно-методическое обеспечение – библиотечный фонд, включающий учебную и научную литературу, наглядные пособия, методические пособия, разработаны для обеспечения учебного процесса по дисциплинам Программы). Занимающиеся имеют возможность доступа к электронным образовательным ресурсам.

Материально-технические условия обеспечивают возможность пользования оборудованием, необходимым для проведения практических занятий.

Баскетбол спортивная игра в учебном плане значится как одна из дисциплин, подготовки специалистов педагогов по дополнительному образованию. При изучении спортивной игры баскетбол студенты овладевают теорией и методикой преподавания, осваивают технику и тактику игры, необходимые знания, умения и навык самостоятельной педагогической работы. Курс делится на основной и ознакомительный. В основном курсе состоит из двух частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ дисциплины необходимо и обязательно для каждого студента. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта, подготовки специалистов физкультуры, он не зависит от региональных, национальных особенностей, от индивидуальных способностей студентов, в наличии от вариативной части.

Вариативная (дифференцированная) часть программы учитывает способность и желание студентов более высокого уровня развития и подготовка к углубленному изучению баскетбола и включает более трудные, но доступные этим студентам темы. Уровень физической технической подготовки и предрасположенности к углубленному изучению баскетбола определяется тестированием. Вариативная часть программы позволяет развивать интерес наиболее способных студентов к занятиям баскетболом.

Современные критерии оценки позволяют справедливо оценить студентов, имеющих изначально разный уровень физического развития и подготовки, так как он будет учитывать, прежде всего, темпы продвижения в развитии двигательных способностей, в овладении техникой и тактикой баскетбола, в освоении основ педагогического мастерства. Студенты работают над материалом теоретических и практических занятий, а также в процессе самостоятельных занятий. Проводятся занятия по спортивному совершенствованию и семинары по практике судейства соревнований. При изложении программного материала следует применять различные наглядные пособия (таблицы, схемы, учебные кинофильмы и др.). На занятиях, выполняя задания преподавателя, студенты овладевают метод, приемами обучения, анализируют технические приемы и овладевают навыками составления методической документации. На занятиях по баскетболу реализуются межпредметные связи (с теорией физического воспитания, педагогикой, психологией, биологией и др.). При передаче знаний очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, анализу действий партнера и др.).

Самостоятельные занятия студентов предусматривают изучение программного материала по рекомендуемой литературе (учебно-методические пособия и др.), работу над освоением приемов техники игры, выполнение домашних заданий и участия в организации и проведении соревнований по спортивным играм.

Одной из главных задач на занятиях по баскетболу является обеспечение всестороннего развития координационных качеств (ориентированное в пространстве), быстрота переключения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, координация движений, ритм, равновесия, точность воспроизведения и дифференцирования силовых и пространственных параметров движений и концепционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости, способностей студентов, и их сочетаний).

Занятия по спортивному совершенствованию, проводятся в форме практических занятий, направленных на изучение спортивной, технической подготовки и совершенствование педагогических знаний и навыков. На этих занятиях разбирают планы тренировок и положения о соревнованиях, составляемые студентами в порядке выполнения заданий по указанию преподавателя на семинаре по практике судейства. Студенты изучают теорию и знакомятся с практикой судейства, участвуют в судействе соревнований.

На занятиях по баскетболу непосредственное решение оздоровительных задач сочетается воспитанием ориентации на здоровый образ жизни, на правила соблюдения личной гигиены.

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает обучение по программе одного календарного года.

Годовой цикл программы предусматривает организацию, участие, проведение соревнований и сдачу контрольных нормативов и теоретических зачетов.

Занятия студентов проводятся постоянно и проверяются в течение всего периода изучения предмета, оценку выводят на основании данных текущей успеваемости и сдачи зачетов, предусмотренных учебным планом. В зачетных требованиях (в объеме пройденной программы) входят:

1. знание теории и методики преподавания баскетбола;
2. выполнение зачетных упражнений по технике игры (зачетные упражнения разрабатываются преподавателем в объеме пройденной программы) владение игрой оцениваются процессе учебных игр;
3. знание индивидуальной, групповой и командной тактики игры;
4. знание правил соревнований;
5. выполнение объема СРС.

Студенты, занимающиеся баскетболом в объеме 108 часов дополнительного образования по окончании обучения должны иметь третий спортивный разряд и судейскую категорию по баскетболу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1. История развития баскетбола: 2ч

1. Возникновение игры, этапы становления, структурное развитие игры. Великие тренеры и спортсмены. .
2. Развитие баскетбола в мире.
3. Баскетбол - олимпийский вид спорта. Развитие баскетбола в СССР, России. Успехи российских баскетболистов на международных соревнованиях.
4. Динамика выступления ведущих команд мира на Олимпийских играх. .

Знать:

- историю возникновения и основные этапы развития баскетбола;
- основные понятия и значение баскетбола в системе физического образования.
- теоретические и методические основы системы физического воспитания.
- систему управления физкультурным движением в стране.

Уметь:

- проводить воспитательную работу с учащимися;
- работать с литературными источниками.

2. Правила игры. Организации и проведение соревнований по баскетболу: 4ч

1. Характеристика игры. Определение, размеры и оборудование.
2. Содержание правил игры.
3. Состав судейской бригады и их обязанности.
4. Механика и техника судейства.
5. Основные положения взаимодействия судей на площадке во время игры.
6. . Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
7. Подготовка соревнований. Документы планирования: (положение, расписание игр, таблица).
8. Способы проведения соревнований. .
9. Техническое оборудование.
10. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
11. Правила судейства соревнований по баскетболу.
12. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
13. Правила соревнований по баскетболу.

Знать:

- правила соревнований, методику организации и проведения соревнований по баскетболу и стрит-болу;
- методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.

Уметь:

- организовать и проводить соревнования различного уровня;
- овладеть навыками судейства.

3. Врачебный контроль и массаж: 2ч

1. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий б/болом.
2. Восстановительные средства после разных тренировочных нагрузок.
3. Необходимость разминки в занятиях спортом.
4. -Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
5. -Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
6. -Гигиена, врачебный контроль. Самоконтроль.

Знать:

- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом;
- правила пожарной безопасности;
- методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Уметь:

- применять технику массажа;
- составлять дневник самоконтроля.

4. Методика отбора и организация тренировочного процесса: 2ч

1. Возрастные периоды отбора.
2. Структура содержания и критерии отбора одаренной молодежи для занятий баскетболом.
3. Этапы отбора.
4. Система подготовки спортивного резерва в баскетболе.

Знать:

- анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.

Уметь:

- составлять планы работы, методическую, учебно-спортивную и сметно-финансовую документацию.

5. Обучение технике и тактике игры: 86 ч

1. Значение и место общеподготовительных упражнений в обучении технике игры.
2. Техника перемещений в нападении и защите.-
3. Техника владения мячом. -
4. Техника овладения мячом и противодействия.-
5. Классификация тактики игры и обучение приемам тактике игры.
6. Тактика нападения:
 - индивидуальные действия;
 - групповые действия;
 - командные действия.
7. Тактика защиты:
 - индивидуальные действия;
 - групповые действия;
 - командные действия.
8. Физическая подготовка баскетболиста.

9. Техническая подготовка баскетболиста.
10. Тактическая подготовка баскетболиста.
- 11. Психологическая подготовка баскетболиста.
- 12. Соревновательная деятельность баскетболиста.

Знать:

- технику и тактику игры, методы обучения.
- методические приемы обучения групповым и командным действиям.

Уметь:

- обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике;
- уметь определять и исправлять ошибки у игроков.
- проводить с группой подготовительную часть тренировки;
- подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
- проводить анализ, разбор тренировки.

6. Повышение спортивного мастерства: 10ч

1. Совершенствование технических приемов.-
2. Индивидуальных, групповых, командных технико-тактических действий.
3. Интегральная подготовка.

Знать:

- основы планирования учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- методику проведения занятий с командами I разряда.

Уметь:

- провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;
 - провести занятия с командами младших и старших разрядов.
- записывать игры, анализировать соревнования.

Итоговая аттестация: 2 ч

ПРИМЕРНЫЕ ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ ИГРЫ

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится в конце учебного года, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

нормативы технической подготовки

Оцен	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

1. Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

2. Броски с дистанции выполняются последовательно с десяти равноудаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой и проходящие через проекцию центра кольца, а так же по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

3. При выполнении обводки 3-х секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игр

4. Передача мяча в стену на скорость.

Встать на расстоянии 2-3метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НОРМАТИВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

нормативы технической подготовки

оцен	прыжок в длину с места	челночный бег 66,4м	бег 30м	бег 1000м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутри колледжа соревнований в качестве судей в поле 3 год обучения, судей на протоколе 2 год обучения.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год, и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ.

1. История возникновения баскетбола. Основные этапы развития мирового баскетбола.
2. Характеристика игры в баскетбол. Основные функции игроков.
3. Принципы построения и способы проведения соревнования по баскетболу.
4. Классификация техники игры. Техника нападения.
5. Задачи стратегии и тактики. Тактические командные действия стремительного и позиционного нападения.
6. Основные задачи физической, технической, тактической и игровой подготовки.
7. Классификация техники игры. Техника защиты.
8. Судьи, механика судейства. Ведомый и ведущий судья. Зоны 1-6.
9. Методика обучения технике ловли - передачи мяча.
10. Правила баскетбола. Игровое положение. Права и обязанности тренера.
11. Методика обучения технике передвижений в нападении.
12. Правила игры. Временные ограничения. Нарушения. Замены. Дополнительное время.
13. Методика обучения технике ведения мяча в движении.
14. Судьи и их обязанности. Оператор, секундометрист, секретарь.
15. Правила игры. Размеры площадки. Оборудование. Процедура подачи протеста.
16. Методика обучения технике броска в прыжке.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

Основная

1. Баскетбол: под ред. Ю.М. Портнова - М., «Физкультура и спорт», 2004
2. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебное пособие для студентов, под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, 2001
3. Методика обучения технике игры в баскетбол С.Н. Анискина, - М., 1998
4. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин, - М., 2015
5. Правила баскетбола в вопросах и ответах М.П. Грировьев, выпуск 3, Смоленск, 1996
6. Организация и проведение соревнований по баскетболу — учебное пособие Л.Б. Андриющенко, В.Е. Калинин, В. К. Бутаев
7. Баскетбол: игра и обучение. Ф. Линдеберг - М., «Физкультура и спорт», 2006
8. Баскетбол: методика физ. воспитания с основами теории А.П. Матвеев, С.Б. Мельников
9. Физическая культура: Учебн. пособие для студентов ссузов. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.
10. Баскетбол. Секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. Л.Я.Гомельский.
11. Каинов А.Н., Калинин В.Е., Калинина Л.В., Макаренко Т.М. Методика в) подбора средств баскетбола для урока физической культуры в общеобразовательной школы // Волгоград: ВГАФК, 2003. – С.46.

Дополнительная

1. Уроки по баскетболу: Учебное пособие для секций коллективов физкультуры. С.Г. Башкин. - М., Физ. и спорт, 2002
2. Упражнения в баскетболе, Би Клер, Нортон Кен, - М., Физкультура и спорт, 1972
3. Современный баскетбол. Д. Вуден, - М., Физкультура и спорт, 2010.