ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Курский ж.д. техникум – филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Директор Курского ж.д. техникума-
филиала ПГУПС
_____В.А.Агеев
«31» августа 2019г

Дополнительная
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПОГРАММА

«Баскетбол»

Курск
2019

Программа «Баскетбол» одобрена цикловой комиссией
«Общие гуманитарные и социально- экономические дисциплины»
Курского ж.д. техникума – филиала ПГУПС.

Председатель ППО студентов
Курского ж.д. техникума –
Филиала ПГУПС
_____О.А.Буданцева
«31» августа 2019г
Протокол №1

Председатель цикловой
комиссии
_____Н.В.Абашкина
«31» августа 2019г

Разработчик программы:
А.В.Солдатов, руководитель физического воспитания Курского ж.д. техникума – филиала ПГУПС.

Цели и планируемые результаты обучения

Цель данной программы: формирование и развитие физических способностей обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном развитии и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия баскетболом.

Воспитательные:

воспитать спортивную дисциплину;

воспитание ответственности за личные и коллективные успехи;

воспитание активной гражданской позиции;

формирование качеств личности, необходимых для достижения успешности

Обучающие:

- обучать правилам игры в баскетболе;
- обучать основным приемам игры;
- прочное овладение физическими навыками;
- знания основ гигиены и самоконтроля;

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость;
- развивать быстроту реакции;
- совершенствовать координацию и быстроту движений;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Результативность программы во многом определяется результатами выступления на городских и областных соревнованиях, в которых обучающиеся участвуют в течение всего учебного года.

Требования к обучающимся- допускаются к занятиям баскетбола студенты, имеющие основную медицинскую группу.

Программа направлена на совершенствование и получение следующих компетенций:

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ПК-1	Владеет культурным и историческим наследием, традициями в области физической культуры, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культурных государств.
ПК-2	Владеет знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.
ПК -3	Владеет основами общей физической и специальной подготовка в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.
ПК -4	Владеет знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни.
ПК -5	Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

КУРСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I»
Курский ж.д. техникум – филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Директор Курского ж.д.техникума –
филиал ПГУПС
_____В.А. Агеев
«31» августа 2019г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Баскетбол»

Срок обучения: 7 месяцев (168 часов)
Режим занятий: 6 часов в неделю

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	2	-	2
2	Ловля и передача мяча		14	14
3	Ведение мяча, бросок мяча		14	14
4	Действия игра в нападении, защите		24	24
5	Общая физическая подготовка		40	40
6	Специальная физическая подготовка		40	40
7	Участие в соревнованиях, тестирование		34	34
	ИТОГО			168

Календарный учебный график

№п/п	Рабочие программы дисциплин	Д 1	Д 2	Д 3	Д 4	Д 5	Д 6	Д 7	Д 8	Д 9	Д 10	Д 11	Д 12	Д 13	Д 14	Д 15	Д 16	Д 17	Д 18	Д 19	Д 20	Д 21	Д 22
		Н 1	Н 1	Н 1	Н 2	Н 2	Н 2	Н 3	Н 3	Н 3	Н 4	Н 4	Н 4	Н 5	Н 5	Н 5	Н 6	Н 6	Н 6	Н 7	Н 7	Н 7	Н 8
1.	Теоретическая Подготовка	2																					
2.	ОФП		2				2				2					2			2				
3.	СФП				2			2				2			2		2						
4.	Ловля и передача мяча			2																			
5.	Действия игрока в нападении, защите					2														2			2
6.	**Участие в соревнованиях, тестирование**									2			2					2			2	2	
7.	Ведение мяча , бросок мяча																						
8.	Всего часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

№п/п	Рабочие программы дисциплин	Д 23	Д 24	Д 25	Д 26	Д 27	Д 28	Д 29	Д 30	Д 31	Д 32	Д 33	Д 34	Д 35	Д 36	Д 37	Д 38	Д 39	Д 40	Д 41	Д 42	Д 43	Д 44
		Н 8	Н 8	Н 9	Н 9	Н 9	Н 10	Н 10	Н 10	Н 11	Н 11	Н 11	Н 12	Н 12	Н 12	Н 13	Н 13	Н 13	Н 14	Н 14	Н 14	Н 15	Н 15
1.	Теоретическая Подготовка																						
2.	ОФП			2		2			2					2				2					
3.	СФП				2		2			2	2										2		
4.	Ловля и передача мяча	2													2								
5.	Действия игрока в нападении, защите		2																			2	
6.	Участие в соревнованиях, тестирование							2					2			2	2		2	2			
7.	Ведение мяча, бросок мяча				2																		2
8.	Всего часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

№п/п	Рабочие программы дисциплин	Д 45	Д 46	Д 47	Д 48	Д 49	Д 50	Д 51	Д 52	Д 53	Д 54	Д 55	Д 56	Д 57	Д 58	Д 59	Д 60	Д 61	Д 62	Д 63	Д 64	Д 65	Д 66
		Н 15	Н 16	Н 16	Н 16	Н 17	Н 17	Н 17	Н 18	Н 18	Н 18	Н 19	Н 19	Н 19	Н 20	Н 20	Н 20	Н 21	Н 21	Н 21	Н 22	Н 22	Н 22
1.	Теоретическая Подготовка																						
2.	ОФП			2			2					2			2								2
3.	СФП					2				2				2				2		2			
4.	Ловля и передача мяча	2														2							
5.	Действия игрока в нападении, защите		2								2											2	
6.	Участие в соревнованиях, тестирование				2				2				2				2		2				
7.	Ведение мяча, бросок мяча							2													2		
8.	Всего часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

№п/п	Рабочие программы дисциплин	Д 67	Д 68	Д 69	Д 70	Д 71	Д 72	Д 73	Д 74	Д 75	Д 76	Д 77	Д 78	Д 79	Д 80	Д 81	Д 82	Д 83	Д 84
		Н 23	Н 23	Н 23	Н 24	Н 24	Н 24	Н 25	Н 25	Н 25	Н 26	Н 26	Н 26	Н 27	Н 27	Н 27	Н 28	Н 28	Н 28
1.	Теоретическая Подготовка																		
2.	ОФП		2				2				2					2			2
3.	СФП			2				2				2		2			2		
4.	Ловля и передача мяча	2																	
5.	Действия игрока в защите, нападении								2	2			2					2	
6.	**Участия в соревнованиях, тестирование**					2													
7.	Ведение мяча, бросок мяча				2										2				
8.	Всего часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Содержание программы :

1) Теоретическая часть (2 часа)

-Краткие исторические сведения о возникновении игры

- гигиена, врачебный контроль, техника безопасности

- правила игры в волейбол

2) Ловля и передача мяча (14 часов)

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3) Ведение мяча, бросок мяча (14 часов)

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.

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. 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.

4) Действия игрока в нападении, защите (24 часа)

Исходное положение (стойки и перемещения)

Выбор места: а)

без смены мест

б) при смене в своей линии

в) при смене с

выходом Подачи:

а) затрудняя комбинации

б) «на слабого»

в) меняя способы

Передачи (для нападающего удара):

а) со второй передачи

б) с первой

передачи

Нападающие
удары:
а) с использованием пространства (По центру, от края сетки, с задней линии)
б) с использованием времени (С длинных передач, с коротких передач).
6) Выполнение контрольных нормативов (4 часа)
Исходное положение (стойки и перемещения)
-Выбор места:
а) при подаче
б) при нападающем ударе
в) при
страховке
Передачи
-Передача «прием»:
а) с подачи
б) от нападающего удара
Блокирование (одиночное,
групповое)
5) Общая физическая подготовка (40 часов)
- строевые упражнения
- гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
- легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
- упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание.
- спортивные игры. Баскетбол.
- упражнения для развития мышц и скоростно-силовых качеств:
1. Сгибание и разбиение кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями)
2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движение кистей.
3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.
6) Специальная физическая подготовка (40 часов)
- упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх , то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положение рук вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.
- упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах, с большой амплитудной и максимальной быстротой .

- упражнения д. развития качеств, необходимых при выполнении нападающих удар о г.. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на мессе в прыжке.
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с качанием повешенного набивного мяча.

7) Участие в соревнованиях, тестирование (34 часа)

- челночный бег (3 х 10)
- прыжок с места
- бросок набивного мяча
- Товарищеские встречи
- Областная спартакиада студентов по баскетболу

Организационно-педагогические условия

Оценочные материалы

для проведения итоговой аттестации в форме соревнований

Паспорт комплекта оценочных средств

Предметы оценивания	Объекты оценивания	Показатели оценки
ПК-1 Владение культурным и историческим наследием, традициями в области физической культуры, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культурных государств.	**Знает:** - культурное, историческое наследие в области физической культуры; - традиции в области физической культуры человека; - сущность физической культуры в различных сферах жизни; - ценностные ориентации в области физической культуры. **Умеет:** - анализировать, систематизировать различные социокультурные виды физической культуры и спорта; - реализовывать духовные, физические качества в различных сферах жизнедеятельности человека; - реализовывать потенциальные возможности в умениях, навыках физических способностях. **Владеет:** -духовными, культурными и материальными ценностями физической культуры; - различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; -коммуникативными функциями для поддержания диалога с представителями других культурных государств.	Тестирование Выступление на методико - практических занятиях

ПК-2. Владение знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.	**Знает:** - организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система; - природные, социально-экономические факторы воздействующие на организм человека; - анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции человека; - средства физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности; **Умеет:** - подбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма; - оценивать функциональное состояние организма с помощью двигательных тестов и расчетных индексов. **Владеет:** -методами оценки функционального состояния организма; - принципами, методами, средствами физической культуры и спорта. - системой физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека;	Тестирование Выступление на методико - практических занятиях
ПК -3. Владение основами общей физической и специальной	**Знает:** - цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности спортсмена:	ТестированиеПроведение подготовительной и основной

подготовка в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.	техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; - зоны и интенсивность физических нагрузок; - структуру и направленность учебно-тренировочного занятия. - современные популярные системы физических упражнений. **Умеет**: - использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. **Владеет**: - средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических	частей учебно-тренировочного занятия Реферат
ПК - 4. Владение знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового	**Знает:** -понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья **Умеет:** - сформировать посредством физической культуры понимание о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья; - интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков. **Владеет:** - методами и способами организации здорового образа жизни; - способами сохранения и укрепления здоровья.	Тестирование Выступление на методико-практических занятиях

образа жизни.		
ПК - 5. Владение методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	**Знает:** - методические принципы физического воспитания; - методы и средства физического воспитания; - основы формирования двигательных действий в физической культуре. **Умеет:** -применять принципы, средства и методы физического воспитания, - формировать двигательные умения и навыки; -формировать физические качества; - формировать психические качества посредством физической культуры. **Владеет:** -дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре; - методами физического воспитания; - средствами физического воспитания; -принципами построения учебно-тренировочных занятий.	Тестирование Выступление на методико - практических занятиях

Программа реализуется педагогом с образование в области физической культуры и спорта не ниже высшего профессионального.

Материально-технические условия

Реализация общеобразовательной общеразвивающей программы требует наличие спортивного зала. Площадь спортивного зала должна соответствовать наполняемости группы.

Оборудование спортивного зала для баскетбола.

Баскетбольные мячи, щиты, кольца с сетками, гимнастические скамейки, тренажерный зал, гимнастическая стенка

Технические средства обучения: музыкальный центр, микрофоны, звукоусилительная аппаратура, телевизор.

Обучающемуся предоставляется доступ к информационным ресурсам сети Интернета.

В дополнительной общеразвивающей программе намечена целесообразная последовательность развития способностей обучающихся.

Срок реализации программы – в течении всего календарного года.

Программа рассчитана для студентов 1-4 курса.

Количество участников группы до 15 человек. Состав участников может меняться.

Объем аудиторных занятий 168 часа из расчета 6 часов в неделю.

Форма обучения: индивидуальная, групповая.

Виды занятий: теоретические и практические.

Методичиские материалы

Основные источники:

1.Муллер А.Б. Физическая культура. Учебники практикум для СПО. Юрайт,2017

2.Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. М.:Юрайт, 2017. Режим доступа: www.biblio- online.ru/book/ E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E

Дополнительные источники:

1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования.-М.: Академия, 2015.

2.Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - М.: Юрайт, 2017. Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63

Электронные ресурсы

Интернет-ресурсы

1.Российское образование. Федеральный портал http://www.edu.ru/

2.Российски портал открытого образования http://www.openet.edu.ru/

3.Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http:// sport.minstm.gov.ru

Форма аттестации

Соревнования

Оценочные материалы

Примерный план соревнований:

- соревнование среди 1-х курсов
-соревнование среди 2-4 курсов
-соревнование среди средних и высших учебных заведений ЖД округа г.Курска
- товарищеские встречи
- итоговые соревнования среди студентов Курской области.