

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агеев Владимир Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 29.09.2025г.
Уникальный программный ключ:
8731da132b41b9d7596147edfefb304425dbdfce

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Курский железнодорожный техникум – филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

**Директор Курского железнодорожного
техникума - филиала ПГУПС**

В.А. Агеев

«15» сентября 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Баскетбол»

**Курск
2025**

Рабочая программа разработана на основе программы учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования.

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

Председатель ППО студентов
Курского железнодорожного
техникума – филиала ПГУПС

_____ А.Р. Дмитриев
«15» сентября 2025 г.

Протокол №1

Председатель цикловой
комиссии

_____ Н.В. Абашкина
«15» сентября 2025 г.

Разработчик программы:

А. В. Солдатов, преподаватель Курского железнодорожного техникума-филиала ПГУПС.

Пояснительная записка

Учебная программа спортивной секции по баскетболу составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту.

Баскетбол – спортивная командная игра. Систематические занятия баскетболом благоприятно влияют на укрепление здоровья и совершенствование основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости).

С самого начала занятий данным видом спорта, студенты начинают осознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм поведения, укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цель данной программы:

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

Воспитательные:

- воспитание высокой исполнительской культуры;
- воспитание ответственности за личные и коллективные успехи;
- воспитание активной гражданской позиции;
- формирование качеств личности, необходимых для достижения успешности

Обучающие:

- прочное овладение игровыми навыками.
- знание основ техники и тактики игры;

- овладение навыками правилами судейства.

Развивающие:

- развитие специфических физических способностей;
- развитие игрового навыка;
- развитие техники игры;
- развитие интереса к соревнованиям.

Принципы педагогического процесса:

- эмоциональная насыщенность;
- педагогической целесообразность;
- природосообразность;
- системность;
- последовательность.

Срок реализации программы – в течение 7 месяцев.

Программа рассчитана на обучающихся студентов 1-4 курсов.

Количество студентов в секции – 15 - 18 человек. Состав участников может меняться.

Объем аудиторных занятий 252 часа из расчета 9 часов в неделю.

Форма обучения: индивидуальная, коллективная и в группах.

Виды занятий: теоретические и практические.

Виды работы с обучающимися на занятиях:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- соревнования;

Мониторинг программы направлен на отслеживание личных достижений обучающихся.

Результативность программы во многом определяется приростом показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показателем результатов не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Организационно-педагогические условия

В дополнительной общеразвивающей программе намечена целесообразная последовательность развития способностей обучающихся. Программа реализуется педагогом с образованием в области физического воспитания.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему 3 занятия в неделю продолжительностью занятия 3 часа (120 минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в техникуме.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по баскетболу для студентов 1-4 курсов представлено в учебном плане.

КУРСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ –

филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения Императора
Александра I»

Курский железнодорожный техникум – филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Директор Курского железнодорожного
техникума - филиала ПГУПС

В.А. Агеев

«15» сентября 2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Срок обучения: 7 месяцев (252 часов)

Режим занятий: 9 часов в неделю

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая часть	8	-	8
2	Имитация упражнений без мяча	-	10	10
3	Ловля и передача мяча	-	18	18
4	Ведение мяча	-	18	18
5	Броски мяча	-	18	18
6	Действия игрока в нападении	-	30	30
7	Действия игрока в защите	-	30	30
8	Общая физическая подготовка	-	40	40
9	Специальная физическая подготовка	-	40	40
10	Выполнение контрольных нормативов	-	4	4
11	Участие в соревнованиях по баскетболу	-	36	36
	Итого	8	244	252

Содержание дополнительной общеразвивающей программы :

1) Вводное занятие

- Краткие исторические сведения о возникновении игры
- гигиена, врачебный контроль, техника безопасности
- правила игры в волейбол

2) Упражнения без мяча.

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

3) Ловля и передача мяча.

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.

4) Ведение мяча.

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.

5) 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. 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.

6) Действия игрока в нападении

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).
- б) Выполнение контрольных нормативов (4 часа)

7) Действия игрока в защите

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)

8) Общая физическая подготовка

- 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 разгибание 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.

9) Специальная физическая подготовка

- 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 для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте в прыжке.

- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с качанием повешенного набивного мяча.

10) Выполнение контрольных нормативов

- челночный бег (3X10)
- прыжок с места
- бросок набивного мяча

11) Соревнования

- Товарищеские встречи
- Областная спартакиада студентов по баскетболу
- Первенство непрофессиональной баскетбольной лиги Курской области

Литература

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](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E) .

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

4.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

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](http://sport.minstm.gov.ru)