

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Блинова Светлана Павловна  
Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
Дата подписания: 01.04.2021 12:04:30  
Уникальный программный ключ:  
1cafd4e102a27ce11a89a2a7ceb20237f3ab5c65

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Заполярье государственный университет им. Н. М. Федоровского»  
Политехнический колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**факультатива**  
**«БАСКЕТБОЛ»**

Рабочая программа факультатива по «Баскетболу» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования:

13.02.01 Тепловые электрические станции;

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям);

13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям);

21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям);

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям);

40.02.04 Юриспруденция

40.02.01 Право и организация социального обеспечения;

46.01.03 Делопроизводитель;

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

**Организация разработчик:** Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет им. Н.М. Федоровского»

**Разработчик:**

Борисенко А.Д. преподаватель

Рассмотрена на заседании предметной комиссии физического воспитания

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Е.В. Лесина

Утверждена методическим советом политехнического колледжа ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет им. Н.М. Федоровского».

Протокол заседания методического совета № 4 от «18» 02 2026г.

Зам. директора по УМР \_\_\_\_\_ Е.В. Горпинченко

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВНОГО ЗАНЯТИЯ.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФАКУЛЬТАТИВНОГО ЗАНЯТИЯ.....	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ..... ФАКУЛЬТАТИВНОГО ЗАНЯТИЯ	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ФАКУЛЬТАТИВНОГО ЗАНЯТИЯ.....	15

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВА**

## **1.1 Область применения рабочей программы факультативных занятий по «Баскетболу»**

Рабочая программа факультативных занятий для обучающихся разработана на основе ФГОС по специальностям среднего специального профессионального образования 13.02.01 Тепловые электрические станции и 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), входящих в укрупненную группу специальностей 13.00.00 Электро- и теплотехника; 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых, входящих в укрупненную группу специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия; 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям), входящих в укрупненную группу специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта; 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям), 38.00.00 Экономика и управление; 40.02.04 Юриспруденция, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, входящей в укрупненную группу специальностей 40.00.00 Юриспруденция; 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, входящей в укрупненную группу специальностей 46.00.00 История и археология.

**1.2 Место факультативных занятий в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** «Баскетбол» является факультативом и входит в цикл общеобразовательных и общих гуманитарных и социально - экономических дисциплин, как дисциплина по выбору (не отражается в учебном плане).

## **1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной
- гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– выполнять зачётные нормативы по баскетболу соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

– влияние оздоровительных систем факультативных занятий на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих общих **компетенций:**

Для специальностей 13.02.01, 13.02.13, 21.02.17, 23.02.04, 38.02.01, 46.01.03:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Для специальностей 40.02.04, 46.02.01:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных 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 ФАКУЛЬТАТИВНОГО ЗАНЯТИЯ «БАСКЕТБОЛ»

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	84
Аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
в том числе:	
практические занятия	64
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
в том числе:	
- изучение дополнительной литературы	4
- занятия в тренажерном зале	12
- теоретические сведения	4
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание факультативных занятий по «Баскетболу»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1 Введение	Баскетбол является одной из самых распространенных и любимых игр многих стран мира. Эта игра способствует всестороннему физическому развитию человека. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсменов, но это лишь малая часть подготовки баскетболистов, основа всего – технико-тактическая подготовка. Стратегия успешного ведения игровой борьбы, быстрое переключение от одной игровой ситуации к другой, хорошая защита и результативное молниеносное нападение – вот это суть игры в баскетбол.	2	1
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение дополнительного материала.	2	
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Выполнение комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных	2	2

	занятий. Пропорция тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение дополнительной литературы.	2	
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>		<b>76</b>	
Тема 2.1 Баскетбол. Техника и тактика игровых действий	<p>Основных приемов техники не так много, но в баскетболе приемы изолированно друг от друга не применяются. Все действия, выполняемые баскетболистом в игре, состоят из комплекса приемов, по-разному сочетающихся между собой. Они называются игровыми действиями. Такие игровые действия весьма разнообразны и позволяют вести игру гибко, с учетом конкретной ситуации. Владение техникой приемов и игровых действий, состоящих из них – основа технического мастерства спортсменов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передачи одной рукой.</li> <li>2. Передачи двумя руками.</li> <li>3. Дальние броски в прыжке.</li> <li>4. Броски крюком.</li> <li>5. Дриблинг.</li> <li>6. Личная защита.</li> <li>7. Зонная защита.</li> <li>8. Добивание мяча.</li> <li>9. Перехват мяча.</li> <li>10. Быстрый прорыв.</li> </ol>	10	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с информационными источниками для изучения техники бросков мяча с пяти точек.	2	
Тема 2.2 Тактика нападения	Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение – основная функция команды в игре. С помощью атакующих		

	<p>действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять невыгодный для нее тактический план.</p> <p>Перед ней возникают две задачи с помощью простых и эффективных средств и вариантов тактики, в которой промежуток времени приблизится к корзине противника и завершить атаку броском по цели. Основные средства решения этих задач – взаимодействия игроков команды и определенная система игры, применяемая командой.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальные действия.</li> <li>2. Командные действия.</li> <li>3. Групповые действия.</li> <li>4. Отвлекающие действия.</li> <li>5. Взаимодействия игроков</li> </ol>	14	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Работа с информационными источниками для изучения штрафных бросков в корзину.</p>	4	
<p>Тема 2.3 Тактика игры в защите.</p>	<p>Индивидуальная игра в защите. Индивидуальная игра баскетболистов в защите – это те кирпичики, из которых складываются все здания командно-оборонительной игры. Поэтому самое пристальное внимание нужно обращать на развитие индивидуальных качеств и действий игроков в защите; этому отводится, пожалуй, первое место в процессе обучения игроков оборонительной игре.</p> <p>Индивидуальные тактические действия предполагают своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросать мяч в корзину.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски сверху.</li> </ol>	16	2

	<p>2. Бросок с двух шагов.  3. Заслоны.  4. Передачи мяча в парах.  5. Зонная защита.  6. Перехват мяча.  7. Личная защита.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  Работа с информационными источниками для изучения броски мяча с трех очковой зоны.</p>	4	
Тема 2.4 Техника передач мяча.	<p>Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.  1. Имитация передачи.  2. Замах и передача без работы ног.  3. Передача с работой ног.  4. Передача в разных направлениях.  5. Передача на длинное и короткое расстояние.  6. Подвижные игры.  7. Передача мяча одной рукой.  8. Передача мяча двумя руками от груди.  9. Передача мяча стоя на месте.</p>	12	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  Работа с информационными источниками для изучения броски мяча со средней линии в прыжке.</p>	4	
Тема 2.5 Техника ведения мяча.	<p>Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз – вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча. Для ведения характерна</p>	8	2

	синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча на месте.</li> <li>2. Ведение мяча в ходьбе.</li> <li>3. Ведение мяча медленным бегом.</li> <li>4. Ведение мяча на максимальной скорости.</li> <li>5. Ведение с изменением высоты отскока.</li> <li>6. Ведение с изменением высоты отскока и скорости.</li> <li>7. Подвижные игры.</li> </ol>		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с информационными источниками.	2	
<b>Всего:</b>		<b>84</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО «БАСКЕТБОЛУ»**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные;
- набивные мячи;
- стойки;
- амортизаторы.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

- 1 Баскетбол Программа для спортивных школ 2012г.
- 2 Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 клас. Пособие для учителя /А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Монов и др.; Под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2014
- 3 Настольная книга учителя физической культуры. /Под ред. проф. Л.Б. Кафмана. - М.: Физкультура и спорт,2013.
- 4 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, В.А. Комкоров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
- 5 Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учебн. заведений /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.

**Дополнительные источники:**

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2012.
- 2 Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2012.
- 3 Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
- 4 Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2013.
- 5 Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
- 6 Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2014.

7 Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.

8 Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2014.

9 Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2012.

**Интернет-ресурсы:**

1 [Сайт учителя физ.культуры](http://www.trainer.h1.ru/)

<http://www.trainer.h1.ru/>

2 Газета "Здоровье детей"

<http://zdd.1september.ru/>

3 Газета "Спорт в школе"

<http://spo.1september.ru/>

4 Рефераты на спортивную тематику

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

5 [Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.](http://www.infosport.ru/press/fkvot/)

[Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии](http://www.infosport.ru/press/fkvot/)

[Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры](http://www.infosport.ru/press/fkvot/)

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

6 Журнал «Культура здоровой жизни»

<http://kzg.narod.ru/>

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОВЕНИЯ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО «БАСКЕТБОЛУ»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>– выполнять зачётные нормативы по баскетболу соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</li> </ul>	<p>Выполнение индивидуальных и групповых заданий. Сдача зачётных нормативов Оценка самостоятельного проведения фрагмента задания. Оценка техники выполнения двигательных действий. Выполнение индивидуальных заданий в коллективных формах занятий участие, в соревнованиях.</p>
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> </ul>	<p>Выполнение индивидуальных заданий</p>

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li><li>– влияние оздоровительных систем факультативных занятий на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li><li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li></ul> |  |
|---|--|