

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Блинова Светлана Павловна
Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Дата подписания: 01.04.2021 12:05:04
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
Раздел 1 Теоретическая часть		8	
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
	Самостоятельная работа 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.		
	Самостоятельная работа Изучение дополнительной литературы.	2	
Раздел 2 Практическая часть		76	
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"> 1. Передачи одной рукой. 2. Передачи двумя руками. 3. Дальние броски в прыжке. 4. Броски крюком. 5. Дриблинг. 6. Личная защита. 7. Зонная защита. 8. Добивание мяча. 9. Перехват мяча. 10. Быстрый прорыв. 	10	2
	Самостоятельная работа 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"> 1. Индивидуальные действия. 2. Командные действия. 3. Групповые действия. 4. Отвлекающие действия. 5. Взаимодействия игроков 	14	2
	<p>Самостоятельная работа</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"> 1. Броски сверху. 	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>Самостоятельная работа 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>Самостоятельная работа 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"> 1. Ведение мяча на месте. 2. Ведение мяча в ходьбе. 3. Ведение мяча медленным бегом. 4. Ведение мяча на максимальной скорости. 5. Ведение с изменением высоты отскока. 6. Ведение с изменением высоты отскока и скорости. 7. Подвижные игры. 		2
	Самостоятельная работа Работа с информационными источниками.	2	
Всего:		84	

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
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<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>
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>Выполнение индивидуальных заданий</p>

– 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.