

Министерство здравоохранения Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Тверской медицинский колледж»
ГБПОУ ТМК

«СОГЛАСОВАНО»

Учебно – методическое объединение
средних государственных
профессиональных образовательных
организаций Тверской области
«Здравоохранение и медицинские науки»

Председатель УМО  Н.К. Тарасова

« 21 » 03. 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБПОУ «Тверской медицинский колледж»

 Соцкая Т.Н.

1.04. » 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ
«БАСКЕТБОЛЬ»**

Возраст обучающихся: 16 – 25 лет

Срок реализации: 9 месяцев

г. Тверь

2021 г.

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» ориентирована на совершенствование у обучающихся профессионально значимых и жизненно важных физических качеств, двигательных умений и навыков, волевых черт характера.

Организация - разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Тверской медицинский колледж» (ГБПОУ ТМК)

Разработчик:

Иванов М.С. – преподаватель физического воспитания ГБПОУ «Тверской медицинский колледж»

Рецензент:

Малинин Н.Н. - преподаватель физического воспитания высшей квалификационной категории ГБПОУ «Тверской медицинский колледж»

Рассмотрена на заседании ЦМК общегуманитарных и общепрофессиональных дисциплин. Протокол №3 от 4 февраля 2021 г.
Председатель ЦМК – Павкина Н.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации дополнительной образовательной программы «Баскетбол»:	
2.1 Учебный план	9
2.2 Содержание ДОП	13
2.3 Формы аттестации, оценочные материалы.....	19
3. Условия реализации дополнительной образовательной программы:	
3.1 Кадровое обеспечение	27
3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение	27
3.3 Материально-техническое обеспечение.....	31
3.4. Создание специальных образовательных условий для лиц с ОВЗ, детей-инвалидов и инвалидов	32

1. Пояснительная записка.

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования включает в себя как проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, так и реализацию дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивного профиля.

Направленность программы

Направленность дополнительной образовательной программы (ДОП) – физкультурно-спортивная, так как в жизни современного молодого поколения существует проблема дефицита двигательной активности. Поэтому в условиях повышенной учебной нагрузки в колледже важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, в том числе во внеурочное время.

В дополнительной образовательной программе «Баскетбол» представлены основные разделы спортивной подготовки баскетболистов спортивно-оздоровительной группы студентов. Данная программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям студента, условиям для формирования спортивных навыков обучающихся, развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки баскетболистов. В основу программы заложены основополагающие принципы подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы:

-Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и

восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преимственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Целевая аудитория: обучающиеся колледжа 16-25 лет, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Особенности организации образовательного процесса.

Данная дополнительная образовательная программа реализуется в форме групповых практических и теоретических занятий, индивидуальных и коллективных тренировок в соответствии с расписанием, утвержденным образовательным учреждением.

Группы формируются в соответствии с уровнем подготовки спортсменов и могут быть одновозрастные или разновозрастные.

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача. Персонал и тренер должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения обучающихся к игре в баскетбол, формирование физически и гармонично развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств баскетбола для укрепления и сохранения здоровья, воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

- формирование стойкого интереса к физической активности и спорту;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
 - воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры;
 - обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
 - привитие навыков соревновательной деятельности;
 - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры;
 - предусмотреть тенденции все возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста с ежегодным изменением задач, объема и интенсивности, средств, контрольных нормативов;
 - реализация мероприятий, направленных на максимальное привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом через организацию занятий баскетболом в образовательном учреждении.

Требования к уровню подготовки, необходимому для освоения ДОП

Каждый обучающийся должен обладать физическим развитием, соответствующем своему возрасту, и иметь представление об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятии волейболом и правилах его предупреждения.

Планируемые (ожидаемые) результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может применить в результате освоения программы: чувство товарищества, взаимопомощи;

чувство долга, ответственности, уважения; дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива. Результатом учебно-тренировочной работы обучающихся по программе «Баскетбол» являются показатели выступлений и соревнований.

В ходе освоения программы обучающийся будет **знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психо-функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортом и правила его предупреждения.

Уметь:

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Владеть:

- тактико-техническими приемами баскетбола;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

Использовать:

- Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в профессиональной и повседневной жизни, включать занятия спортом в активный отдых и досуг.

Освоение программы

- поможет развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма, повысить сопротивляемость организма к заболеваниям, преодолевать усталость, боль;
- выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- воспитает привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов, сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни;

Программа рассчитана на **140** часов подготовки.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам подготовки баскетболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 39 недель занятий. Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-оздоровительных занятий.

2.1 Тематический план

(количество часов в неделю – 4 / количество часов в год – 140)

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения									Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	-	-	6
2	Общая физическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	4	43
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
6	Игровая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
7	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
8	Всего часов за месяц	17	16	16	16	15	15	15	15	15	140

2.2 Содержание ДОП

1. Теоретическая подготовка – 6 часов.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема 2. Состояние и развитие баскетбола в России.

Содержание: История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна,

утренней гигиенической гимнастики для спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 7. Основы техники и техническая подготовка.

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития баскетбола в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.
- Подготовить место для занятий.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях.
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- Проявлять стойкий интерес к занятиям.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 43 часов.

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса.
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения типа «полоса препятствий».
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития общей выносливости.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП).
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении.
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.

2. Специальная физическая подготовка (СФП) – 36 часов.

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом.
- Упражнения «стретчинга».

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП).
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

4. Техническая подготовка – 36 часов.

Прыжок:

- толчком одной ноги, двух ног

Повороты:

- вперед, назад

Ловля мяча:

- двумя руками на месте

Передача мяча:

- двумя руками сверху
- двумя руками от плеча (с отскоком)
- двумя руками от груди (с отскоком)
- двумя руками снизу (с отскоком)
- одной рукой, двумя руками с места

Ведение мяча:

- с высоким, низким отскоком
- со зрительным контролем
- на месте, по прямой, по дугам, по кругам

Броски в корзину:

- двумя руками сверху, снизу
- двумя руками от груди
- двумя руками, одной рукой с отскоком от щита
- двумя руками, одной рукой с места, в движении
- двумя руками, одной рукой прямо перед щитом
- двумя руками, одной рукой под углом к щиту
- одной рукой от плеча

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений.
- Основные приёмы техники выполнения прыжков, поворотов, ловли мяча на месте, передач и ведения мяча, бросков в корзину.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

5. Тактическая подготовка – 9 часов.

Тактика нападения

Выход:

- для получения мяча
- для отвлечения мяча
- атака корзины
- «Передай мяч и выходи».

Тактика защиты

Противодействие:

- получению мяча
- выходу на свободное место
- розыгрышу мяча
- атаке корзины

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики.

6. Игровая подготовка – 9 часов.

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

Эстафеты с элементами баскетбола (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий

- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2, 2 x 3, 3 x 3,

Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам:

- 5 x 5

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений.
- Основные правила мини-баскетбола.

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

2.3 Формы аттестации, оценочные материалы

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Техническая подготовка:

- ***Передвижение в защитной стойке.***

Используется для определения скоростной координации движений.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: 3 стойки

- ***Скоростное ведение.***

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Организационно-методические указания (ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку через пол
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч №5

- ***Передачи мяча.***

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра

№3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: баскетбольные мячи №5.

- **Броски с дистанции.**

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающиеся выполняют 20 бросков.
- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи №5.

- **Штрафные броски.**

Используются для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающиеся выполняют 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны, заступ за «штрафную» линию после выполнения броска допускается. Фиксируется общее количество бросков и попаданий (по номиналу за 1 попадание – 5 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи №5

Физическая подготовка:

- **Прыжок в длину с места.**

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.

- **Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову.)**

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка.

- **Бег 20 метров.**

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.

- **Бег 40 секунд.**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций (площадок, метров).

Результат фиксируется (в метрах).

Инвентарь: секундомер, рулетка.

• **Бег 300 метров.**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований.
- Правила выполнения нормативных требований.

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

К тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными

процессами.

4. Каждое отдельное тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура тренировочного занятия предусматривает три части:

- I. Подготовительную
- II. Основную
- III. Заключительную

В **подготовительной** части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнению основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет: 1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить обучающихся психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.

3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце тренировки подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

3. Условия реализации

дополнительной образовательной программы «Баскетбол»:

3.1 Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим образование, соответствующее профилю ДОП.

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

Образовательный процесс организуется в очной форме.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение тренером, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, тренера, команды.

Тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы обучающимся должен быть обеспечен доступ к электронно-библиотечным системам:

- ЭБС Издательства «ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
- ЭБС Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ» <http://rucont.ru/>
- Электронная библиотека издательского центра «Академия»
<http://www.academia-moscow.ru>.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), и отвечающая техническим требованиям колледжа, как на территории колледжа, так и вне его.

Литература

1. Баскетбол. - М.: Урал ЛТД, Аркаим, 2015
2. Бицоев, Саид Гигант баскетбола. Триумф и трагедия Увайса Ахтаева /

- Саид Бицоев. - М.: Маска, 2013. - 208 с.
3. Васильев, В.Л. Баскетбол - это великолепно / В.Л. Васильев. - М.: Книга по Требованию, 2012.
 4. Генкин, З. А. Баскетбол '82 / З.А. Генкин. - М.: Книга по Требованию, 2012
 5. Генкин, З. А. Баскетбол 81 / З.А. Генкин. - М.: Книга по Требованию, 2012.
 6. Генкин, З.А. Баскетбол 79 / З.А. Генкин. - М.: Книга по Требованию, 2012.
 7. Голованов, В. М. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру / В.М. Голованов. - М.: Литера, 2013. -
 8. Рассел, Джесси Баскетбол / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2012.
 9. Рассел, Джесси Баскетбол на летней Универсиаде 2009 (женщины) / Джесси Рассел. -: Книга по М Требованию, 2012
 10. Рассел, Джесси Баскетбол на летней Универсиаде 2009 (мужчины) / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2012.
 11. Рассел, Джесси Баскетбол на летней Универсиаде 2011 (мужчины) / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2012
 12. Рассел, Джесси Баскетбол на летних Олимпийских играх 1964 / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2012
 13. Рассел, Джесси Баскетбол на летних Олимпийских играх 1968 / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2012
 14. Рассел, Джесси Баскетбол на летних Олимпийских играх 1976 (женщины) / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 126 с.
 15. Рассел, Джесси Баскетбол на летних Олимпийских играх 1984 / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 102 с.
 16. Рассел, Джесси Баскетбол на летних Олимпийских играх 2000 / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 103 с.
 17. Рассел, Джесси Евролига (баскетбол) / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2012
 18. Рассел, Джесси Женская сборная США по баскетболу / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2013

19. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 с.

20. Федоров, Л. Баскетбол олимпийский / Л. Федоров. - М.: Книга по Требованию, 2012.

3.3 Материально-техническое обеспечение

Колледж располагает материально-технической базой, соответствующей действующим санитарными и противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, предусмотренных учебным планом образовательной программы. Занятия проводятся на спортивных сооружениях ГБПОУ ТМК.

Колледж располагает:

- специальным спортивным залом с баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;

Для реализации программы используются:

- спортивный зал с баскетбольной площадкой
- спортивный инвентарь:
 - скамейка гимнастическая
 - скакалки
 - мячи баскетбольные
 - мячи набивные
 - насос ручной
 - стойки для обводки мячом 1, 2, 3, 5 кг.
 - учебно-методическая литература по баскетболу
- щиты баскетбольные с кольцами.

3.4 Создание специальных образовательных условий для лиц с ОВЗ, детей-инвалидов и инвалидов.

Учебный процесс строится на основе индивидуально-дифференцированного подхода к обучающимся с ограниченными возможностями здоровья. Для обучающихся с ОВЗ разрабатывается адаптированная образовательная программа.

В целях доступности получения дополнительного образования учащимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми - инвалидами и инвалидами колледж обеспечивает:

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- альтернативную версию официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих, имеется доступ к ЭБС.

Имеется возможность обеспечить размещение в доступных для обучающихся местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий.

- с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывание в указанных помещениях. Для лиц с нарушением опорно-двигательной системы предусмотрено обучение на первом этаже, обеспеченного пандусом, расширенными дверными проемами и соответствующими санитарными условиями.