

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕМЕЛЬЯНОВСКИЙ ДОРОЖНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ЕМЕЛЬЯНОВСКИЙ ДОРОЖНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ)

ОДОБРЕНО

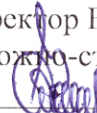
Педагогическим советом
(протокол от 30.08.25 № 7)

РАССМОТРЕНО

Студенческим советом
(протокол от 01.09.25 № 1)
Советом родителей
(протокол от 21.05.25 № 8)

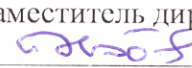
УТВЕРЖДАЮ

Директор Емельяновского
дорожно-строительного техникума

 В.П. Калачев
Приказ от 01.09.25 № 201н
МП

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УПР
 А.В. Захаров

Заместитель директора по НМР
 Н.А. Богданова

Заместитель директора по УВР
 Т.А. Чернышова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Баскетбол»

ознакомительный уровень

(для обучающихся образовательной организации 15-18 лет)

Срок реализации учебный год – 84 ч.

Форма обучения – очная

Программа реализуется на бюджетной основе

Разработчик: Перминов А. И.

пгт. Козулька, 2025 г

Содержание

	стр.
1 Пояснительная записка	3
2 Планируемые результаты освоения ДООП	7
3 Учебный план ДООП	7
4 Календарный учебный график ДООП	7
5 Рабочая программа курса ДООП	14
5.1 Учебно-тематический план и содержание курса ДООП	16
5.2 Оценка результатов освоения программы курса ДООП	17
5.3 Условия реализации программы курса ДООП	17
5.3.1 Материально – техническое обеспечение программы курса ДООП	18
5.3.2 Кадровое обеспечение программы курса ДООП	18
5.3.3 Информационно-методическое обеспечение программы курса ДООП	18

1 Пояснительная записка

Нормативно-правовую основу разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» (далее – программа) в краевом государственном автономном профессиональном образовательном учреждении «Емельяновский дорожно-строительный техникум» (далее образовательная организация) составили:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.».

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.3172-14 № 41.

Устав Емельяновского дорожно-строительного техникума.

Положение о дополнительном образовании детей и взрослых в Емельяновском дорожно-строительном техникуме от 18.12.2023.

Актуальность программы: обусловлена положительным оздоровительным эффектом, направлена на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение подростков 15-18 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: учебно-тренировочный.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры в баскетбол.

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

В области коммуникативной культуры: владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

В области трудовой культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма.

В результате реализации программы обучающиеся

должны знать:

-терминологию избранной игры;

- правила и организация проведения соревнований по баскетболу;
- технику безопасности при проведении соревнований и занятий;

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- осуществлять помощь в судействе игры в баскетбол;
- подготовить место занятий баскетболом;
- организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

3 Учебный план ДООП

№ п/п	Наименование разделов и тем курса	Общее количество часов	В том числе:		Промежуточная аттестация
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Теоретическая часть		2	2	-	
1.1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Устный опрос
Раздел 2. Практическая часть		62	-	62	
2.1.	Общая физическая подготовка	14	-	14	Нормативы тесты
2.2.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Нормативы тесты
2.3.	Техническая подготовка	18	-	18	Нормативы тесты
2.4	Тактическая подготовка	14	-	14	
2.5	Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях	6	-	6	Нормативы тесты
	Итого:	64	2	62	

4 Календарный учебный график ДООП

Дата	Дата	Количество	Количество	Количество	Режим занятий
------	------	------------	------------	------------	---------------

начала занятий	окончания занятий	учебных недель	учебных дней	учебных часов	
08.09.2025	28.04.2026	32	32	64	1раза в неделю по 2 академических часа

5 Рабочая программа курса ДООП

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая часть

Физическая культура и спорт

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по баскетболу.

Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом

Характеристика баскетбола. Значение и место игры в системе физического воспитания. Баскетбол в России. Этапы развития баскетбола. Изменения в технике и тактике баскетбола в связи с изменением правил. Соревнования по баскетболу на первенство России и матчи сборных команд краёв, республик. Международные встречи российских баскетболистов. Задачи баскетбола в России.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Личная и общественная гигиена

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для баскетболиста. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Правила игры

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Оборудование и инвентарь

Размеры и материал инвентаря и оборудования. Подготовка площадки и мячей к занятиям. Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки. Устройство дренажа. Составление смеси для покровного слоя. Укладка смеси, поливка, укатка и разметка площадки. Сохранение инвентаря, площадки и оборудования.

Практическая часть

Включает в себя подразделы: общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической и тактической подготовки, соревнования и контроль. Курс практических занятий дается в виде тренировочных заданий по видам подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студента.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц; приобрести общую выносливость;

- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общескоростные способности;

- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц; улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;

- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Гимнастические упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения гимнастической стенке - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель, с места и с разбега.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол. Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка -это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей обучающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой баскетбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства обучающегося, достижению или спортивной формы, а также совершенствованию психологической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные

прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (утяжелители для рук и ног, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, резиновыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым экспандером), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка

Прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперёд и назад, ловля мяча двумя руками на месте. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Ловля одной рукой на месте и в движении. Передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача двумя руками от груди (с отскоком), передача двумя руками снизу (с отскоком), передача двумя руками с места и в движении. Передача одной рукой сверху, одной рукой от головы, от плеча. Передача одной рукой сбоку, снизу, с места, в движении.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, сверху, снизу. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Тактическая подготовка

Тактика игры – это применение совокупности технических приемов игры с целью достижения преимущества в конкретных игровых ситуациях. Эффективное чередование разнообразных технических приемов (ударов и перемещений), подчинённых единому игровому замыслу или так называемая комбинационная игра – самый надёжный путь к победе.

Противодействие получению мяча

Противодействие выходу на свободное место

Противодействие розыгрышу мяча

Противодействие атаке корзины

Подстраховка

Переключение

Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях

Контрольные упражнения содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

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

Методы и формы обучения:

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

5. Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

5.1 Учебно-тематический план и содержание курса ДООП

№ п/п	Содержание разделов и тем курса	Общее количество часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
Раздел 1. Теоретическая часть		2	2	-
1.1.	Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом. Правила игры Оборудование и инвентарь. Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	1	1	-

	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Личная и общественная гигиена	1	1	-
Раздел 2. Практическая часть.			-	
2.1.	Общая физическая подготовка	14	-	14
2.1.1.	Строевые упражнения.	2	-	2
2.1.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	-	2
2.1.3.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	-	2
2.1.4.	Упражнения с набивным мячом	2	-	2
2.1.5.	Акробатические упражнения.	2	-	2
2.1.6.	Подвижные игры и эстафеты.	2	-	2
2.1.7.	Легкоатлетические упражнения.	2	-	2
2.2	Специальная физическая подготовка	10	-	10
2.2.1.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	2	-	2
2.2.2.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	2	-	2
2.2.3.	Упражнения для кистей рук с гантелями, резиновыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие).	2	-	2
2.2.4.	Упражнения для развития игровой ловкости.	2	-	2
2.2.5.	Упражнения для развития специальной выносливости	2	-	2
2.3.	Техническая подготовка	18	-	18
2.3.1.	Прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперёд и назад, ловля мяча двумя руками на месте	2	-	2
2.3.2.	Остановка прыжком. Остановка двумя шагами	2	-	2
2.3.3.	Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении.	2	-	2

2.3.4.	Ловля одной рукой на месте и в движении.	2	-	2
2.3.5.	Передача двумя руками сверху (с отскоком), передача двумя руками от груди (с отскоком)	2	-	2
2.3.6.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем	2	-	2
2.3.7.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.	2	-	2
2.3.8.	Броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди	2	-	2
2.3.9.	Броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	2	-	2
2.4.	Тактическая подготовка	14	-	14
2.4.1.	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча	2	-	2
2.4.2.	Выход для отвлечения мяча Розыгрыш мяча	2	-	2
2.4.3.	Атака корзины «Передай мяч и выходи»	2	-	2
2.4.4.	Заслон Наведение	2	-	2
2.4.5.	Противодействие получению мяча Противодействие выходу на свободное место	2	-	2
2.4.6.	Противодействие розыгрышу мяча Противодействие атаке корзины	2	-	2
2.4.7.	Подстраховка Переключение	2	-	2
2.5.	Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях	6	-	6
2.5.1.	Контрольные тестирования	2	-	2
2.5.2.	Контрольные игры и участие в соревнованиях	2	-	2
2.5.3.	Участие в соревнованиях	2	-	2

5.2 Оценка результатов освоения программы курса ДООП

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
15 лет	Д	25-31	32-37	37 и выше
	Ю	31-36	37-41	41 и выше
16 лет	Д	26-32	32-37	37 и выше
	Ю	33-35	35-40	40 и выше
17 лет	Д	27-32	32-37	38 и выше
	Ю	32-37	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

возраст	девушки			юноши		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
15 лет	3,7 и менее	3,9-4,0	4,1-4,3	3,6 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
16 лет	3,6 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,4 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
17 лет	3,4 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,2 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	возраст		
		15 лет	16 лет	17 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	23	25	27
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	3	4
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	7	8	9

5.3 Условия реализации программы курса ДООП

5.3.1 Материально – техническое обеспечение программы курса ДООП

Занятия проводятся в спортивном зале или на открытой спортплощадке, которые соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, проветриваемость, освещённость естественная и искусственная и т.д.).

№ п/п	Наименование основного оборудования	Количество
1	Спортивный зал 18х9 м	1
2	Баскетбольные мячи № 6	5
3	Баскетбольный щит	2
4	Набивные мячи	15
5	Мячи для большого тенниса	15
6	Скакалка	15
7	Конусы, фишки, стойки	15
8	Скамейка гимнастическая	2
9	Насос ручной со штуцером	1

5.3.2 Кадровое обеспечение программы курса ДООП

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы) и отвечающим и квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам. Реализация рабочей программы курса и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

5.3.3 Информационно-методическое обеспечение программы курса ДООП

Список литературных источников:

1. Баскетбол: спортивная энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2013. – 56 с.
2. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 40 с.
3. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
4. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. - М.: Советский Спорт, 2012. – 384 с.
5. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с.

6. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. – М.: Спорт, 2015. – 624 с.
7. Лепёшкин, В.А. Баскетбол / В.А. Лепёшкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 98 с.
8. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.
9. Смирнов, В.М., Фудин, Н.А., Поляев, Б.А., Смирнов, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов. – М.: Медицинское информационное агентство, 2012. – 544 с.
10. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.
11. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. – 496 с.

Дополнительная литература

1. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.
2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.
3. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 213 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Демонстрация учебных фильмов.
2. Плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»

1. <https://russiabasket.ru/> - российская федерация баскетбола.
2. <http://www.fiba.basketball/> - международная федерация баскетбола.
3. <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-basketbol-utv-prikazomminsporta/pravila-vida-sporta-basketbol/> - правила вида спорта «баскетбол»

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» [электронный ресурс] Режим доступа:

<https://docs.cntd.ru/document/351565390?marker=6540IN>

5. Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/1300260948>

6. Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ [[электронный ресурс] Режим доступа: <https://base.garant.ru/12157560/>

Приложение 1

Директору Емельяновского
дорожно-строительного техникума
Калачеву В.П.

от _____
Ф.И.О.

номер группы

адрес регистрации

Список
Студентов, участвующих в мероприятии, посвященном
Дню сотрудников органов внутренних дел
10 ноября

- ОПУ-25: 1. Иванкова Вероника
2. Ямщикова Диана
3. Пономаренко Ксения
4. Цибина Екатерина
5. Серебрякова Юлия
6. Фирсова Алина
7. Ендылетова Анастасия
8. Рудасева Александра
- ОПУ-24: 9. Лазарева Алена
10. Мамонько Артем
- ПГ-24: 11. Никифорова Виолетта
12. Исарова Алина
13. Константинова Ксения
14. Юнакова Анастасия
15. Рыженкова Елена
- ОПУ-22: 16. Прутовых Артем
17. Донской Анатолий
- ТЭП-25: 18. Магретов Иван
- ДСМ-15: 19. Ивановский Сергей
- СДА-24: 20. Магомедов Радомир

