

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РУБЦОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО:

на студенческом совете

колледжа

протокол № 2... от «22» апреля 2023 г.

Председатель  Кузьминых Д.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ РМК

 В.В.Кравцова

«24» мая 2023 г.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

для спортивной секции *баскетбол*  
на 2023 - 2024 учебный год

Рубцовск  
2023

Составлен в соответствии с программой, утвержденной Комитетом по физической культуре и спорту. Использована Программа для спортивных кружков, утвержденная Министерством просвещения, 2020г., подготовленная отделом внеклассной работы, как типовая.

Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики учебного заведения.

Организация-разработчик: краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Рубцовский медицинский колледж»

Разработчик: Красильникова Ирина Геннадьевна - преподаватель КГБПОУ «Рубцовский медицинский колледж» высшей квалификационной категории

## ЗАДАЧИ:

1. Всестороннее развитие физических качеств (прыгучесть, быстрота, выносливость, координация);
2. Овладение техникой и тактикой игры и ее основными правилами.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование разделов и тем
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>
	Гигиенические знания и навыки Основы методики тренировки
	Инструкторская практика
<b>2.</b>	<b>Практический раздел</b>
<b>2.1.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>
	Упражнения с отягощением Метание больших набивных мячей
	Упражнения в беге Передачи мяча Ведение мяча Броски в корзину Комбинированные упражнения
	Легкоатлетический кросс
	Бег на дистанции 500, 600, 800м
	Прохождение на лыжах от 5 до 10км б/в
<b>2.2.</b>	<b>Техника и тактика игры в баскетбол</b>
<b>2.2.1</b>	<b>Техника нападения. Совершенствование передвижений</b>
	Совершенствование остановок и поворотов на быстроту выполнения
	Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Скрытые передачи
	Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча со средних и дальних дистанций.
<b>2.2.2</b>	<b>Техника защиты.</b>
	Отбивание мяча Перехват мяча защитником
	Передвижение защитника, плотно опекая игрока без мяча
	Противодействие защитника при близком броске
<b>2.2.3</b>	<b>Тактика нападения. Индивидуальные действия с применением изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом»</b>
	Заслоны игроку с мячом и без мяча
	Групповые действия. Быстрый прорыв. Взаимодействие трех нападающих
	Позиционное нападение Игра в нападении против зонной защиты
<b>2.2.4</b>	<b>Тактика защиты. Индивидуальные действия</b>
	Командные действия
<b>2.3</b>	<b>Контрольные игры, соревнования, участие в соревнованиях</b>
	Контрольные испытания

### *Контрольные упражнения*

<b>Воз- раст</b>	<i>Виды упражнений</i>														
	Бег 20м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Бег 60 м (сек)			Ведение мяча 20м (сек)		
<b>16 лет</b>	4/4,2	3,6/3,9	3,5	184/ 174	185/ 199	200	40/ 36	41/ 47	48	9,4/ 9,9	8,8/ 9,3	8,7	9,8/ 10,4	9,1/ 9,7	9,0

<b>Воз- раст</b>	<i>Виды упражнений</i>								
	Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз) (пр. сторона)			Броски сточек (из 20 раз)		
<b>16 лет</b>	3	4/5	6	2	3/4	5	7	8/10	11

## Литература

1. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., «ФиС», 2020
2. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов М., «ФиС», 2020
3. Кожевникова З.Я. тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. М., «ФиС», 2020
4. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М., «ФиС», 2020
5. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. Лениздат, 2020