

Приложение 2  
Министерство образования, науки и молодёжной политики Республики Коми  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Сосногорский технологический техникум»



Утверждаю  
Директор ГПОУ «СТТ»

И.В. Ушакова

20 20 г.

**ПРОЕКТ ПО СОЗДАНИЮ  
БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ ТЕХНИКУМА  
«ЧЕРНЫЕ ЯСТРЕБЫ»**

**Разработчики программы:**

Ковалев П.В., преподаватель физической культуры;

Чипсанова Е.Н., преподаватель, председатель методической комиссии;

Поздеева Л.С., библиотекарь.

**Срок реализации программы:** 2019 – 2025 г.г.

**Возраст обучающихся:** 16 – 20 лет

**Сосногорск, 2019**

## АННОТАЦИЯ

Одним из направлений Комплексной программы воспитания, социализации и здоровьесбережения обучающихся является формирование у обучающихся культуры здоровья на основе воспитания здоровой, физически развитой и социально-адаптированной личности. Важную роль в сохранении здоровья играет физическое воспитание, поскольку оно призвано не только раскрыть двигательные возможности, но и гармонизировать личность. Физическая культура – часть общей культуры личности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья. Чтобы с удовольствием приходить в спортзал, заниматься активным отдыхом – нужна мотивация, тогда будет формироваться «привычка» жить активно.

Для того чтобы повысить мотивацию регулярными занятиями физической культурой и спортом, научить обучающихся быть более уверенными в себе и использовать полученные навыки для сохранения своего здоровья, в рамках завершения комплексной программы в 2019-2020 году был реализован проект по созданию в техникуме своей баскетбольной команды **«Черные ястребы»**, который является одним из вариантов модели наставничества «равный – равному». Предполагается ежегодное обновление проекта и его реализация до 2025 года.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ПРОЕКТА .....	3
2	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
3	НАУЧНО – ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЕКТА.....	7
4	КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА .....	10
5	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	18
	5.1. Дополнительные материалы	18

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ ПРОЕКТА

1.1. Наименование	Формирование студенческой баскетбольной команды и её группы поддержки.
1.2. Направление	
1.3. Заявитель	Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сосногорский технологический техникум» Адрес: 169501. РК, г. Сосногорск, ул. Куратова, д.4 Телефон/факс: 88214954216 Электронный адрес <a href="mailto:PU9Buhg@yandex.ru">PU9Buhg@yandex.ru</a> Ф.И.О. директора – И.В.Ушакова Ф.И.О. и должность лица, ответственного за реализацию проекта – Ковалев Павел Владимирович, преподаватель физкультуры.
1.4. Продолжительность, сроки реализации	Общая продолжительность реализации –1 год Дата начала и окончания реализации сентябрь 2019 – июнь 2020 года Проект достаточно устойчив, так как не требует больших материальных затрат и не зависит от вложений финансов, а базируется на материально-техническом фонде техникума
1.5. Территория реализации	г. Сосногорск и Сосногорский район
1.6. Объем средств, необходимых на реализацию программы	тридцать тысяч рублей

## РАЗДЕЛ 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Цель Проекта	Формирование здорового образа жизни через создание условий для ценностного отношения обучающихся к физической культуре и спорту путем организации спортивно-массовых мероприятий, реализация модели наставничества.
2.2. Задачи Проекта	<ul style="list-style-type: none"><li>– организовать работу волонтеров по привлечению обучающихся техникума для занятий в баскетбольных секциях;</li><li>– организовать работу тренеров с баскетбольными командами и группами поддержки;</li><li>– сформировать из активных любителей баскетбола группу поддержки;</li><li>– привлечь к тренировочному процессу обучающихся постоянно занимающихся баскетболом;</li><li>– определить время работы спортивного зала для баскетболистов и групп поддержки;</li><li>– утвердить таблицу проведения игр.</li><li>– сформировать баскетбольную команду, представляющую образовательное учреждение в республиканских, районных и городских соревнованиях</li></ul>
2.3. Адресная направленность Проекта	Целевая группа – обучающиеся техникума. Примерный охват обучающихся 25 человек + волонтеры.
2.4. Содержание Проекта	Актуальность разработки данного Проекта связана с происходящими в обществе социально-экономическими изменениями, которые предъявляют новые требования к образовательным учреждениям, и выражаются в том, что выпускники должны обладать не только широкими и разносторонними знаниями, навыками и умениями

их самостоятельно пополнять. Они должны быть социально активными, физически и морально здоровыми, а также ответственными людьми, обладающими определенным жизненным опытом, который поможет адаптироваться к требованиям современной жизни. Формирование ценностного отношения обучающихся к своему здоровью может осуществляться в процессе их подготовки и участия в спортивно-массовых мероприятиях различного масштаба. Главенствующая роль воспитательной функции современного образования предполагает организацию физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой занятости и проект по созданию в техникуме спортивной баскетбольной команды «Черные ястребы» поможет решить эти задачи.

**Этапы реализации:**

**Этап начальной подготовки:** общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники данного вида спорта.

**Тренировочный этап:** формирование команд, углублённая техническая подготовка, воспитание волевых качеств, приобретение соревновательного опыта, участие в соревнованиях техникума.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:** совершенствование техники избранного вида спорта, участие в техникумовских, городских и районных соревнованиях.

**Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

**Знать:**

1. Характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
2. Использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
3. Возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);

	<p>4. Возрастные особенности развития основных физических качеств.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении – уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);</li> <li>2. Свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;</li> <li>3. Вести мяч правой и левой рукой;</li> <li>4. Выполнять броски мяча с близкого расстояния;</li> <li>5. Осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;</li> <li>6. Определить уровень достижений оздоровительного физического совершенства.</li> </ol> <p><b><u>Демонстрировать:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;</li> <li>2. Взаимодействие с командой в двусторонней учебной игре;</li> <li>3. Возрастную динамику физической подготовленности;</li> <li>4. Оценку показателей физического развития.</li> </ol>
<p>2.5. Ожидаемые результаты реализации Программы</p>	<p>Ожидаемые результаты Проекта:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вовлечение максимального числа участников в спортивных мероприятиях проекта.</li> <li>2. Организация спортивных мероприятий по баскетболу – 5 раз в год.</li> <li>3. Вовлечение максимального числа участников волонтерского движения.</li> <li>4. Создание группы поддержки команды.</li> </ol>
<p>2.6. Ресурсное обеспечение</p>	<p>Для реализации Проекта техникум имеет кадровые ресурсы: руководитель физвоспитания, преподаватель физкультуры (ответственный за реализацию проекта), руководитель волонтерского объединения «Доброе сердце», материально-технические ресурсы: спортивный инвентарь, кабинет для организации работы,</p>

	фотоаппарат и видеокамера для фиксирования тренировок и спортивных игр.
2.7. Управление и контроль за реализацией Программы	Рассмотрение итогов на педсовете.

### РАЗДЕЛ 3. НАУЧНО - ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ

Наименование	Содержание
Историческая справка	<p>Местом зарождения отечественного баскетбола является Санкт-Петербург. В 1901 году об игре впервые упомянул в своих трудах Георгий Дюперрон – основатель Олимпийского движения в России, спортивный журналист, историк и библиограф российского спорта. Первые баскетбольные матчи состоялись в 1906 году на базе Спортивного общества «Маяк». Соревнования организовал американец Эрик Мораллер, который работал приглашенным специалистом физического воспитания. Он включил баскетбол в программу занятий. Вскоре новым видом спорта заинтересовался 20-летний гимнаст Степан Васильев, который одним из первых познакомился с правилами и элементами игры. Из воспоминаний Васильева известно, что первые игры в «Маяке» состоялись в декабре 1906 года. С этого момента ведется летопись российского баскетбола.</p> <p>Активно баскетбол начал развиваться в стране после февральской революции. Начиная с 1920 года игра появилась в программах физкультурных праздников, а также в качестве самостоятельного предмета в высших учебных заведениях и школах. В 1923 году баскетбол вошел в программу первого Всесоюзного праздника физической культуры, проводившегося в Москве. Считается, что данный турнир – это первый чемпионат СССР. Тогда в соревнованиях приняли участие 6</p>

	<p>мужских и 6 женских команд. Среди мужчин победу одержала сборная Москвы, среди женщин – сборная Ленинграда. В 1937 году на смену чемпионату СССР пришли клубные соревнования. Первыми чемпионами страны стали мужская и женская команды московского «Динамо». 1 января 1939 года в СССР были обновлены правила игры в баскетбол в соответствии с международными стандартами. В 1940 году вышла первая официальная программа для секций по баскетболу, по методикам которой обучали игре. Через год вышло первое учебное пособие по баскетболу, автором которого стал советский баскетболист и тренер Павел Цетлин. Благодаря этим шагам баскетбол стал популярен – к 1 января 1941 года в СССР было более 82 тысяч баскетболистов. Один из самых памятных моментов в истории советского баскетбола – победа сборной СССР над американцами в финале Олимпийских игр 1972 года, добытая за 3 секунды до конца матча. Спустя 45 лет по мотивам тех событий был снят фильм «Движение вверх», который стал самым коммерчески успешным проектом в истории российского кинематографа. Картина собрала в прокате 3,04 млрд рублей.</p> <p><b>Современный баскетбол</b> находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Он является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Ведущей теоретической идеей, на которой базируется данная программа, является сочетание обучения баскетболу с воспитанием гармоничной, всесторонне развитой личности.</p>
<p>Нормативные документы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013);</li> <li>2. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «О стратегии</li> </ol>

	<p>развития физической культуры и спорта на период до 2020г.»;</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;</li><li>4. Требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 («Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993) на основании:  Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».</li><li>5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);</li></ol>
--	---

#### РАЗДЕЛ 4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование мероприятия	Период реализации	Проводимые мероприятия
I.	<b>Этап начальной подготовки</b>	01.10.2019 г.- 30.10.2019г.	Разработка развернутого плана мероприятий Проекта, распределение обязанностей между участниками, составление подробных разработок мероприятий по формированию баскетбольной команды техникума, планирование совместной работы с волонтерами, реклама баскетбольных соревнований между группами.
II.	<b>Тренировочный этап</b>	01.11.2019 г.- 15.06.2020 г.	техническая подготовка, формирование команд, приобретение соревновательного опыта, участие в соревнованиях техникума.
2.1	Проведение КТД (коллективно-трудова деятельность) по формированию баскетбольной команды, по приобретению формы и спортивного инвентаря по необходимости, проведение игровых мероприятий для проведения отбора в команды, создание эмблемы Проекта.	01. 11 – 30.11.2019г.	Привлечь внимание к спортивно - оздоровительным мероприятиям в техникуме, развернуть волонтерское движение по формированию команд, проведение игровых турниров между группами.
2,2.	Углублённая техническая подготовка	ноябрь 2019– май	В процессе реализации проекта обучающиеся изучают основы техники баскетбола,

		2020г.г.	индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы.
2.3.	Приобретение соревновательного опыта	ноябрь 2019– май 2020г.г.	Групповые учебно-тренировочные занятия; Групповые и индивидуальные теоретические занятия; Восстановительные мероприятия; Участие в матчевых встречах; Участие в соревнованиях; Зачеты, тестирования; Конкурсы, викторины.
2.4.	Участие в соревнованиях техникума для закрепления физической, технической, тактической подготовки	согласно утвержденно го графика техникума спортивных мероприятий на 2019-2020 уч.год	Овладение техническим приемам , которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучение основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола. Участие в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

<b>Ш</b>	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
3.1.	Совершенствование техники избранного вида спорта	ноябрь 2019– май 2020г.г.	<b>Техническая подготовка</b> 1. Упражнения без мяча 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: – с разной скоростью; – в одном и в разных направлениях. 1.3. Передвижение правым – левым боком. 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста. 1.5. Остановка прыжком после ускорения. 1.6. Остановка в один шаг после ускорения. 1.7. Остановка в два шага после ускорения. 1.8. Повороты на месте. 1.9. Повороты в движении. 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения. 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты. 2. Ловля и передача мяча 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте. 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

		<p>2.3. Двумя руками от груди в движении.</p> <p>2.4. Передача одной рукой от плеча.</p> <p>2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.</p> <p>2.6. То же после ведения мяча.</p> <p>2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.</p> <p>2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.</p> <p>2.9. Передача одной рукой снизу от пола.</p> <p>2.10. То же в движении.</p> <p>2.11. Ловля мяча после полуотскока.</p> <p>2.12. Ловля высоко летящего мяча.</p> <p>2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.</p> <p>2.14. Ловля катящегося мяча в движении.</p> <p>3. Ведение мяча</p> <p>3.1. На месте.</p> <p>3.2. В движении шагом.</p> <p>3.3. В движении бегом.</p> <p>3.4. То же с изменением направления и скорости.</p> <p>3.5. То же с изменением высоты отскока.</p> <p>3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.</p> <p>3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.</p> <p>3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</p> <p>4. Броски мяча</p> <p>4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.</p> <p>4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с</p>
--	--	---

		<p>места.</p> <p>4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.</p> <p>4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.</p> <p>4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.</p> <p>4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.</p> <p>4.9. В прыжке одной рукой с места.</p> <p>4.10. Штрафной.</p> <p>4.11. Двумя руками снизу в движении.</p> <p>4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.</p> <p>4.13. В прыжке со средней дистанции.</p> <p>4.14. В прыжке с дальней дистанции.</p> <p>4.15. Вырывание мяча.</p> <p>4.16. Выбивание мяча.</p> <p><b>Тактическая подготовка.</b></p> <p>1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.</p> <p>2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.</p>
--	--	--

			<p>3. Перехват мяча.</p> <p>4. Борьба за мяч после отскока от щита.</p> <p>5. Быстрый прорыв.</p> <p>6. Командные действия в защите.</p> <p>7. Командные действия в нападении.</p> <p>8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями</p>
3.2.	Участие в городских, районных и зональных соревнованиях.	по графику спортивных мероприятий на 2019-2020 год	<p>Участие в районных соревнованиях по баскетболу на «Кубок Глухаря» г.Сосногорск</p> <p>Участие в 13 республиканской Спартакиаде студентов профессиональных образовательных организаций республики Коми</p> <p>Первенство СТТ среди обучающихся техникума</p> <p>Участие в Республиканских соревнованиях по баскетболу в рамках Спартакиады студентов профессионального образования г.Сыктывкар</p> <p>Зональные соревнования среди техникумов</p>
3.3.	Проведение игр на базе техникума	декабрь 2019-февраль 2020г.	<p>Проведение первенства среди городских баскетбольных команд на базе техникума «Кубок четырех».</p> <p>Соревнования на кубок «Black Hawks»</p>
<b>IV</b>	<b>Заключительный этап</b>		
4.1.	Выпуск альбома с фотографиями и видео-	С 15 июня по	Накопление методического материала в целях

	информации о реализации проекта.	29 июня 2020 г.	обмена опытом, ведение летописи техникума
4.2.	Проведение педсовета о результатах Проекта	30 июня 2020г.	Подведение итогов, оценка результатов, определение степени участия волонтеров и обучающихся в Проекте

### Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
3. Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.
4. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
5. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
6. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
7. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

### Интернет-ресурсы

1. Правовой сайт <http://docs.pravo.ru/document/>
2. Сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.пф/>
4. Сайт всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО <http://www.gto.ru/> Баскетбольные тренировки от "А" до "Я" [Электронный ресурс] Режим доступа: [https://basketball-training.org.ua/pravila\\_basketbola/pravila-24-3-5-i-8-sekund-v-basketbole.html](https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-24-3-5-i-8-sekund-v-basketbole.html)

## 5 ПРИЛОЖЕНИЯ

### 5.1 Дополнительные материалы

#### Фотоотчёт реализации программы «Формирование студенческой баскетбольной команды и её группы поддержки»







