


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области «Тавдинский техникум им. А.А.Елохина»

Рассмотрено  
на заседании методической  
комиссии  
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

Утверждаю  
Директор  Е.А. Санникова  
« 28 » августа 20 20 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛ**

2020 г

**Организация-разработчик:**

ГАПОУ СО «Тавдинский техникум им.А.А.Елохина»  
Свердловская область, город Тавда, улица Шоссейная, дом 5.  
Телефон: 8 (34360) 5-24-62  
Факс: 8 (34360) 5-22-62  
Адрес электронной почты: [tavdateh@gmail.com](mailto:tavdateh@gmail.com)

## ***Пояснительная записка***

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм студентов всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, уроки баскетбола в техникуме рассматриваются нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, группы, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение обучающихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

***Цель программы*** заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности обучающихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

В данной программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов баскетбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

***«В баскетбол играть легко, но трудно играть хорошо».***

Джеймс Нейсмит

Спортивная игра «Баскетбол» является одной из разделов программы и представлена, как обязательный вид спорта в Государственном

стандарте. Игра является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

В основе адаптированной программы – программа занятий спортивной секции по баскетболу.

**Цель занятий** - формирование физической культуры обучающихся

**Задачи работы секции:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями игры «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Содержание программы по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической;

Большое внимание уделяется специальной физической подготовки баскетболистов.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого является взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Программа разработана на основе Государственного образовательного стандарта и состоит из трех разделов.

В разделе 1 – теоретическое обоснование построения учебного процесса: история игры «Баскетбол», правила игры, оказание первой медицинской помощи при травматизме, характеристика базовых понятий, разновидности тактических действий в нападении и защите: индивидуальные, групповые и командные. Представлены комплексы

подводящих и основных упражнений для каждого вида технико-тактических действий.

## ***МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ***

На протяжении всего периода обучения в техникуме баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общих подготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

### **Задачи этапа начальной подготовки**

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ**

***Обучающиеся должны:***

### **Знать**

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;

- знать простейшие правила игры.

### Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

## **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

I.

#### **Учебный план по теоретической подготовке**

<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
Состояние и развитие баскетбола в России	<b>1</b>
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	<b>1</b>
Профилактика травматизма в спорте	<b>1</b>
Общая характеристика спортивной подготовки	<b>1</b>
Планирование и контроль подготовки	<b>1</b>
Основы техники игры и техническая подготовка	<b>1</b>
Основы тактики игры и тактическая подготовка	<b>2</b>
Физические качества и физическая подготовка	<b>1</b>
Спортивные соревнования	<b>2</b>
Правила по баскетболу	<b>2</b>
Установка на игру и разбор результатов игры	<b>2</b>
<b>Всего часов</b>	<b>15</b>

### Темы

#### **Состояние и развитие баскетбола в России**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

#### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Планирование и контроль спортивной подготовки**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и

тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

### **Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### **Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноконцовок, видеозаписей игр.

### **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.



## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Общая физическая	<b>55</b>
2.	Специальная физическая	<b>30</b>
3.	Техническая	<b>36</b>
4.	Тактическая	<b>16</b>
<b>Всего часов</b>		<b>137</b>

### *Тематическое планирование тренировок*

<b>№ п.п.</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Техника передвижения в защитной стойке	4
2.	Техника остановки в два шага	4
3.	Техника поворотов	4
4.	Техника передач мяча	4
5.	Подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча	4
6.	Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах	4
7.	Бросок мяча после ведения	4
8.	Индивидуальные защитные действия – передвижения защитника	4
9.	Нападение быстрым прорывом	4
10.	Обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину	4
11.	Двухсторонняя игра	55
12.	Перехват мяча	4
13.	Челночный бег 5X10м, 10X10 м	6
14.	Отработка силовых качеств	6
15.	Специальные прыжковые упражнения	4
16.	Передача мяча в движении	6
17.	Бросок одной рукой с замахом	4
18.	взаимодействие игроков в нападении и защите	4
19.	Зонная защита	4
20.		4
<b>ИТОГО</b>		<b>137</b>

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Для правильного и последовательного обучения школьников технике и тактике игры в баскетбол приводим последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения – задания с учетом предложенной последовательности года обучения.

**Последовательность обучения:**

*- техника передвижения в защитной стойке:*

- передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
- передвижения в защитной стойке по заданию;
- передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
- выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

*- техника остановки в два шага:*

- изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
- внезапная остановка по сигналу;
- остановка после ловли мяча;
- остановка после ведения мяча;

*- техника поворотов:*

- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
- то же, но с мячом;
- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
- то же, но против активно действующего защитника;
- выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

*- техника передач мяча:*

- передача и ловля мяча, стоя на месте;
- то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
- передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
- передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;
- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу; параллельно;
- передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

*-подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:*

- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
  - из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
  - удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;
  - завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;
  - передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, перекладывать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности
- *передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах:*
- характерные ошибки при ловле:
- игроки останавливаются;
  - подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;
  - бегут с мячом лишний шаг;
  - не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.
- характерные ошибки при ловле:
- игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;
  - передают мяч близкому игроку слишком сильно.
- бросок мяча после ведения:
- базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;
  - двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.
- бросок мяча в движении после ловли:
- базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;
  - если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.
- *характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:*
- во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;

- в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.
- *вырывание и выбивание мяча:*
- базовым элементом является активный поворот туловища для вырывания и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;
  - для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.
- после изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к *ведению мяча с меняющейся высотой отскока* – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:
- начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе;
  - задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.
- *упражнения для совершенствования техники броска в прыжке:*
- Броски в прыжке с 4-5м.
  - Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.
  - То же, но с пассивным и активным защитниками.
- *индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:*
- Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.
  - То же по заданию.
  - То же, повторяя действия соупражняющегося.
  - Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.
- *ловля катящегося мяча:*
- надо с опущенными руками наклониться вниз и поставить ладонь одной руки на пути мяча; как только мяч коснется ладони, надо наложить на него вторую руку
  - при ловле во время бега – игрок, двигаясь на встречу мячу, должен отойти в сторону от пули движения; наклоняясь поставить вперед и немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу и перенести на неё вес тела, при этом вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.

- *нападение быстрым прорывом:*

- базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;
- обыгрывание с численным превосходством 2 или 3 игроками выполняется нападающим, свободным от защитников;
- передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.

- *перехват мяча:*

- перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;
- перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;
- то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;
- то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;
- перехват мяча у двигающегося нападающего.

- *обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:*

- ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину;
- то же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком;
- пассивное сопротивление защитника;
- активное сопротивление защитника;
- в колонне по одному напротив щита или стенки (2-3м) направляющий бросает мяч в щит, следует за ним, ловит мяч в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив туловище вперед; затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом.

- *бросок одной и двумя руками в прыжке:*

- базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;
- в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшей точки прыжка или несколько ранее.

- *бросок одной рукой с замахом:*

- мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и перекладывается на одну руку, после чего следует бросок.

- *передачи мяча в движении:*

- базовым элементом является разноименная координация действий;

- после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;
- передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;
- затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения.

*- персональная защита:*

- базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает; защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча – рука преграждает путь передаче;
- игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;
- игра на один щит 2х2. 3х3, 4х4; защитники опекают игроков персонально стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.

*- позиционное нападение:*

- базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;
- обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;
- нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

*- зонная защита:*

- наиболее распространенная зона 2-1-2;
- в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;
- базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.

*- взаимодействие игроков в нападении и защите:*

- взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;

- в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего;
- групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

## ***ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА***

Личностное развитие юношей и девушек - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у студента способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в техникуме состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми {настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### ***Воспитательные средства:***

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

### ***Основные воспитательные мероприятия:***

- торжественный прием вновь поступивших в секцию;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение,
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у студентов, понятия ими об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у

занимающихся должно отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями членами команды во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

### ***Требования к минимальному материально-техническому обеспечению***

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, футбольного поля, спортивной площадки.

Спортивное оборудование и инвентарь:

1. Тренажеры;
2. Секундомер;
3. Рулетка;
4. Штанги, гантели;
5. Канат;
6. Перекладина гимнастическая;
7. Гимнастические маты;



## *Информационное обеспечение обучения*

### Основная литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.  
Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 кл. общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – 2-е изд. – Москва: Просвещение, 2015.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2016.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.

### Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2015.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2015.
3. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2016.