**Федеральное государственное бюджетное образовательное**

**учреждение высшего образования**

**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА**

**И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ**

**ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**Институт Права и Национальной Безопасности**

**Кафедра физического воспитания и здоровья**

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
физического воспитания и здоровья
Протокол от «11» февраля 2020 г. № 7

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: БАСКЕТБОЛ

40.03.01 Юриспруденция
*(код, наименование направления подготовки)*

Международно-правовой профиль (Право глобальной интеграции с углубленным изучением иностранного языка (языка региона)
*(направленность (профиль))*

Бакалавр
*(квалификация)*

Очная
*(форма(ы) обучения)*

Год набора 2020

Москва, 2020 г.

**Автор(ы)-составитель(и):**

кандидат психологических наук, доцент
кафедры физического воспитания и
здоровья РАХИиГС Е. Г. Сайганова

**Кураторы программы дисциплины:**

доктор культурологии, профессор,
заместитель начальника отдела
основных и дополнительных
образовательных программ Учебно-
методического управления РАНХиГС И. И. Лисович

кандидат исторических наук, доцент,
начальник отдела основных и
дополнительных образовательных
программ Учебно-методического
управления РАНХиГС И. Ю. Гагарина

**Редактор программы дисциплины:**

специалист кафедры физического
воспитания и здоровья РАНХиГС А. А. Оболенская

**УТВЕРЖДЕНА**
для использования в учебном процессе
кафедрой физического воспитания и
здоровья РАНХиГС

протокол № 3 от «02» апреля 2019 г.
(год набора 2020)

кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой физического
воспитания и здоровья РАНХиГС

А. М. Шувалов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы....4

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО....4

3. Содержание и структура дисциплины....5

4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине....13

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации....13

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости. Перечень нормативов текущего контроля успеваемости....20

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования....22

4.4. Методические материалы. Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине....23

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины....37

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине....49

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы....50

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина *(индекс, наименование)* «по физической культуре и спорту: баскетбол» обеспечивает углубление в формировании следующий компетенции:

| Код компетенции | Наименование компетенции |
|---|---|
| УК-7: | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

1.2. В результате освоения дисциплины у обущающихся должны быть сформированы:

| Код компетенции | Результаты обучения |
|---|---|
| УК-7 | на уровне знаний*:* роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; |
| | на уровне умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; |
| | на уровне навыков*:* владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.<br>составления и выполнения комплекса упражнений гимнастики;<br>контроля своего физического состояния. |

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт: баскетбол» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт: баскетбол» происходит на первом, втором и третьем курсе РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

## 3. Содержание и структура дисциплины

### 3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам (328 ак.ч.)

#### *3.1.1. Для очной формы обучения*

| Разделы учебной программы | Семестры | | | | | | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | |
| Практические занятия | 36 | 36 | 64 | 64 | 64 | 64 | **328** |
| Промежуточная аттестация | | | зачет | зачет | зачет | зачет | |
| **Итого** | **36** | **36** | **64** | **64** | **64** | **64** | **328** |

### 3.2. Структура дисциплины

#### *3.2.1. Для очной формы обучения*

| № п/п | Наименование разделов | Объем дисциплины, час. | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | СР | |
| | | | Л | ЛР | ПЗ | КСР | | |
| **Практический раздел** | | | | | | | | |
| **1.** | Техническая подготовка | **58** | - | - | 58 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| 2. | Тактическая подготовка | **82** | - | - | 82 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| 3. | Интегральная подготовка | **24** | - | - | 24 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| 4. | Игровая подготовка | **12** | - | - | 12 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| 5. | Функциональная тренировка | **12** | - | - | 12 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| 6. | Прикладно-ориентированная подготовка | **48** | - | - | 48 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| 7. | Специальная физическая подготовка | **46** | - | - | 46 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| 8. | Общая физическая подготовка | **46** | - | - | 46 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| Промежуточная аттестация | | **зачет** | | | | | | |

[1] *Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.*

| № п/п | Наименование разделов | Объем дисциплины, час. | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | СР | |
| | | | Л | ЛР | ПЗ | КСР | | |
| **Практический раздел** | | | | | | | | |
| **Итого** | | **328** | **-** | **-** | 328 | **-** | **-** | |

## 3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

### *3.3.1. Для очной формы обучения*

| № Семестра | Наименование тем | Всего часов | Аудиторные часы и практические занятия | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|
| **Семестр 1** | Техническая подготовка | 8 | 8 | - |
| | Тактическая подготовка | 8 | 8 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | - |
| | **Всего:** | **36** | **36** | **-** |
| **Семестр 2** | Техническая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Тактическая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | - |
| | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | - |
| | **Всего:** | **36** | **36** | **-** |
| **Семестр 3** | Техническая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Тактическая подготовка | 16 | 16 | - |
| | Интегральная подготовка | 6 | 6 | - |
| | Функциональная тренировка | 6 | 6 | - |
| | Прикладно-ориентированная | 12 | 12 | - |
| | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | - |
| | **Всего:** | **64** | **64** | **-** |
| **Семестр 4** | Техническая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Тактическая подготовка | 16 | 16 | - |
| | Интегральная подготовка | 6 | 6 | - |
| | Функциональная тренировка | 6 | 6 | - |
| | Прикладно-ориентированная | 12 | 12 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | - |
| | **Всего:** | **64** | **64** | **-** |
| **Семестр 5** | Техническая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Тактическая подготовка | 16 | 16 | - |
| | Интегральная подготовка | 6 | 6 | - |
| | Игровая подготовка | 6 | 6 | - |
| | Прикладно-ориентированная | 12 | 12 | - |
| | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | - |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Всего:** | **64** | **64** | **-** |
| **Семестр 6** | Техническая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Тактическая подготовка | 16 | 16 | - |
| | Интегральная подготовка | 6 | 6 | - |
| | Игровая подготовка | 6 | 6 | - |
| | Прикладно-ориентированная | 12 | 12 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | - |
| | **Всего:** | **64** | **64** | **-** |
| | **Итого:** | **328** | **328** | **-** |

## Содержание дисциплины

## Техническая подготовка

**Техника нападения**

**Передвижения и стойки**: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.

**Владение мячом**: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

**Ведение мяча:** проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

**Техника защиты**

**Передвижения**: сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрового игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

**Овладение мячом:** отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центровому игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрового игрока.

## Тактическая подготовка

**Тактика нападения**

**Индивидуальные действия:** выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

**Групповые действия:** выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

**Командные действия:** нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

**Тактика защиты**

**Индивидуальные действия**: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

**Групповые действия**: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

**Командные действия**: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

## Интегральная подготовка

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

## Игровая подготовка

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

## Функциональная тренировка

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.

## Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

## Специальная физическая подготовка

### Развитие специальной быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг) Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360о – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

**Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств**

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

**Упражнения для развития специальной выносливости**

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

**Упражнения для развития специфической координации**

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). то же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча**

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами). Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеча), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

## Общефизическая подготовка

**Строевая подготовка**

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для мышц шеи и туловища**.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

**Упражнения для мышц ног и таза**.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180о из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения**

**Бег.** Бег с ускорением до 40м (I курс) и до 50-60м (II курс). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 х 20 – 30м (I курс), 2 – 3 х 30 – 40м (II курс), 3 – 4 х 50 – 60м (III курс). Бег 60м с низкого старта (I курс), 100м (II курс). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (I курс). Бег медленный до 3 мин. (юн. II курс), до 2 мин. (дев. II курс). Бег равномерный до 500м (III курс), кроссовый бег для девушек до 3 км.

**Прыжки в длину с места**. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Метания.** Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

## 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

### 4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

**4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт: баскетбол» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:**

- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости;

**4.1.2. Промежуточная аттестация** (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности

## Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса

*Девушки*

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бросок в кольцо с 5-ти точек | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| 2 | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо | Техника выполнения | | | | |
| 4 | Передача мяча в круг (за 30 сек.); D ⬭ 30 см; S ⬭ 2 м | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |

*Юноши*

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бросок в кольцо с 5-ти точек | 13 | 11 | 8 | 6 | 4 |
| 2. | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 6 | 7 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо | Техника выполнения | | | | |
| 4. | Передача мяча в круг (за 30 сек.); D ⬭ 30 см; S ⬭ 2 м | 17 | 14 | 12 | 11 | 10 |

## Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса

*Девушки*

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бросок в кольцо с 5-ти точек | 12 | 9 | 7 | 6 | 5 |
| 2. | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 6 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо | Техника выполнения | | | | |
| 4. | Передача мяча в круг (за 30 сек.); D ⬭ 30 см; S ⬭ 2 м | 14 | 13 | 11 | 10 | 9 |

*Юноши*

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бросок в кольцо с 5-ти точек | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 2. | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 7 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо | Техника выполнения | | | | |
| 4. | Передача мяча в круг (за 30 сек.); D ⬭ 30 см; S ⬭ 2 м | 18 | 15 | 13 | 12 | 11 |

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы III курса**

*Девушки*

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бросок в кольцо с 5-ти точек | 13 | 11 | 9 | 8 | 7 |
| 2. | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо | Техника выполнения | | | | |
| 4. | Передача мяча в круг (за 30 сек.); D ⬭ 30 см; S ⬭ 2 м | 16 | 15 | 13 | 11 | 10 |

*Юноши*

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бросок в кольцо с 5-ти точек | 15 | 13 | 11 | 10 | 8 |
| 2. | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 7 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| 3. | Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо | Техника выполнения | | | | |
| 4. | Передача мяча в круг (за 30 сек.); D ⬭ 30 см; S ⬭ 2 м | 18 | 16 | 15 | 13 | 12 |

## 4.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

**Обучающиеся подготовительной, специальной медицинской группы, а также освобожденные от практических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.**

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

### 4.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

| Наименование темы (раздела) | Показатели оценивания | Критерии оценивания | Оценка (баллы) |
|---|---|---|---|
| Практический раздел | Физическая и техническая подготовленность | Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости | Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка |

### 4.3. Шкала оценивания по дисциплине (рекомендуемая)

| Шкала оценивания по дисциплине | |
|---|---|
| **Баллы** | **Оценка** |
| 0-59 | «не зачтено» |
| 60-100 | «зачтено» |

| Тип работы | Минимально допустимое количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|
| Посещение практических занятий *(аудиторно)* | 36 (минимально 2 балла за одно занятие) | 60 |
| Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности *(аудиторно)* | 24 | 40 |
| **Итого** | **60** | **100** |
| *Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.* | *0* | *40* |

***Входящая аттестация*** – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 (первого) учебного семестра (сдача контрольных нормативов общей физической подготовки).

***Дополнительные баллы*** обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет / институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов;
- компонент спортивной активности / занятия в секции – 25 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

***Промежуточная аттестация (зачёт)*** – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При

оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

## 5. Учебно-методические материалы и указания для обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.
Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

### Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

**Реферат** - это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.
Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.
Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых,* хорошо знать материал, а *во-вторых,* быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.
Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.
Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.
План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения,

вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое - 35 мм, правое - до 15 мм, верхнее и нижнее - не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

**Примерный перечень тем рефератов**

1. Баскетбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
3. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира (женщины, мужчины).
4. Особенности проявления физических качеств в баскетболе.
5. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча.
6. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
7. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
8. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в защите и нападении. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.
9. Финты в баскетболе. Классификация, описание техники, методика обучения.
10. Ретроспективный анализ правил соревнований по баскетболу.

## 6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### 6.1. Основная литература


1. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763


### 6.2. Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.
2. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. 160 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
4. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. Изд. 2-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

### 6.3. Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
4. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

### 6.4. Интернет-ресурсы, справочные системы

| Название сайта | Характеристика |
|---|---|
| Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru | На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС |
| ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/ | На данном сайте представлена литература разной тематики |
| Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/ | Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций. |

## 7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

**Спортивная база кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС ***

| № п/п | Наименование спортсооружений | Количество | Площадь одного сооружения | Учебный корпус | Виды спорта |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми | 3 | 18×36<br>648 м$^2$ | 1<br>2<br>2 | теннис, волейбол, баскетбол,футбол |
| **2.** | Тренажерный зал с раздевалками и душевыми | 3 | 231 м$^2$ | 2<br>3<br>6 | общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика |
| **3.** | Фитнес зал | 4 | 80 м$^2$ | 2<br>2<br>3<br>6 | фитнес-аэробика |
| **4.** | Бассейн | 1 | 25 м<br>3 дорожки | 2 | плавание |
| **5.** | Открытые площадки | 3 | 70×30<br>2100 м$^2$ | на территории РАНХиГС | футбол, хоккей, |

** Каждый филиал и/или представительство заполняет информацию самостоятельно в соответствии с индивидуальной лицензированной МТБ.*

## Программное обеспечение дисциплины

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: https://lms.ranepa.ru.

| Название приложения | Характеристика |
|---|---|
| Word | Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности. |
| Excel | Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности |
| PowerPoint | Программа подготовки презентаций |