

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор Дирекции физической
культуры и спорта
РАНХиГС _____ М.В. Герасимов
«__» _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»

Москва 2025г.

Автор(ы)-составитель(и) ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС _____ «___» ____ 201__ г., протокол № ____.

Содержание

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база	5
1.3. Планируемые результаты обучения программы	6
1.4. Категория учащихся	8
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы	8
1.6. Период обучения и режим занятий	8
1.7. Документ об освоении программы.....	9
2. Содержание программы.....	9
2.1. Планируемый календарный учебный график	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Содержание программы дисциплин.....	11
2.4. Формы аттестации	15
3. Организационно-педагогические условия.....	16
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	16
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	17
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы	17

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей спортивно-тренировочный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты.

1. Спортивно-соревновательная направленность. Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодёжи академии, проявляющих интерес к занятиям баскетболом. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к командным игровым видам спорта и мотивацию к достижению спортивных результатов. Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию в межвузовских студенческих спортивных играх, чемпионатах и первенствах различного уровня. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

2. Оздоровительная направленность. Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения комплекса физических упражнений, характерных для баскетбольной подготовки. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики травматизма и перетренированности. Программа способствует осознанию обучающимися взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности, формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни.

3. Направленность на физическое развитие. Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на комплексное развитие физических качеств: скоростно-силовых способностей, координации движений, общей и специальной выносливости, прыгучести и быстроты реакции. Существенное значение придаётся совершенствованию технического мастерства в базовых элементах баскетбола, включая технику ведения мяча, передач, бросков по кольцу, перехватов и защитных действий, а также в специально-подготовительных и общеподготовительных упражнениях. Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости организма обучающихся к специфическим нагрузкам, характерным для игровых видов спорта, что является необходимым условием достижения результатов в избранном виде спорта и минимизации рисков возникновения травм.

4. Направленность на выявление и поддержку способных обучающихся. Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям баскетболом. Для способных спортсменов разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности морфофункционального статуса, уровень физической подготовленности, психологические характеристики и соревновательный опыт. Поддержка обучающихся осуществляется посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня, обеспечения методического сопровождения тренировочного процесса, создания

благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

5. Направленность на профессиональное самоопределение. Освоение программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера, инструктора по физической культуре, спортивного менеджера, специалиста по организации массовых спортивных мероприятий. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной деятельности и осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути.

6. Направленность на личностное развитие. Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия баскетболом выступают средством формирования волевых качеств: настойчивости, решительности, самообладания, смелости, способности к преодолению трудностей объективного и субъективного характера. Программа обеспечивает воспитание дисциплинированности как устойчивой характеристики поведения, целеустремлённости в достижении поставленных спортивных и жизненных целей. Тренировочный процесс, организованный в групповой форме, способствует развитию навыков командного взаимодействия, взаимовыручки, коллективной ответственности и конструктивного общения.

7. Направленность на социальную адаптацию. Существенной характеристикой программы является её направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий осуществляется с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Даный подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса.

8. Воспитательная направленность. Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Достижение спортивных результатов способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту.

1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

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

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

7. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 999 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

8. Правила вида спорта «баскетбол», утверждённые приказом Минспорта России

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

10. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»

11. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые приказом Минспорта России

12. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА

13. Официальные правила баскетбола ФИБА

14. Регламентирующие документы Российской Федерации баскетбола

15. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по баскетболу)

16. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

17. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

18. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Баскетбол» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
------------------------	---------------------------------	--	--	----------------------------------

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
			Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Умеет отбирать и применять методы поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни; знает биомеханические основы техники ведения мяча, передач и бросков в баскетболе; знает принципы построения тренировочного процесса в командных игровых видах спорта; знает правила игры в баскетбол; знает основы профилактики травматизма в игровых видах спорта.	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять базовые технические действия баскетбола с соблюдением рациональной техники; умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы; умеет анализировать результаты и корректировать тренировочный процесс; умеет эффективно взаимодействовать с партнёрами по команде.	Обучающийся владеет техникой выполнения основных технических приёмов (ведения мяча, передач различными способами, бросков по кольцу с различных дистанций и позиций, остановок, поворотов, защитных действий); владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приёмами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления.

1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида спорта и уровнем сложности предлагаемого учебного материала:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся следующих структурных подразделений академии: Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий баскетболом или другими командными игровыми видами спорта, так и начинающие спортсмены, не имеющие спортивного разряда, при условии удовлетворительного уровня общей физической подготовленности и выраженной мотивации к занятиям;

- непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям баскетболом. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям игровыми видами спорта с высокой двигательной активностью, прыжковой нагрузкой и контактным взаимодействием.

1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» рассчитано на три года обучения.

1.6. Период обучения и режим занятий

Занятия проводятся три раза в неделю во вторник, среду и четверг. Обучающимся предоставляется возможность выбора удобного времени посещения из предложенного расписания: понедельник в 17:20 / 19:00 / 20:40, среда в 17:20 / 19:00 / 20:40, пятница в 17:20 / 19:00 / 20:40 и суббота в 15:40 / 17:20 / 19:00. При этом минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (три года) общее количество учебных часов достигает 492 часа.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и уровень физической

подготовленности. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма. Такая периодичность способствует планомерному развитию специальных физических качеств баскетболиста и предотвращает перетренированность.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения технических приёмов, тактике игры, правилах соревнований, основах спортивной гигиены, режиме дня и питании сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

1.7. Документ об освоении программы

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы «Баскетбол» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

2. Содержание программы

2.1. Планируемый календарный учебный график

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы «Баскетбол» разработан с учётом специфики образовательного процесса Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации и особенностей спортивной подготовки студентов, занимающихся в секции баскетбола.

Учебные занятия по программе реализуются исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что обусловлено прикладной направленностью программы, ориентированной на освоение техники баскетбола, развитие специальных физических качеств и формирование игровых навыков. Теоретические сведения по истории баскетбола, правилам игры, методике тренировки и тактическим основам интегрированы в практические занятия и сообщаются обучающимся в процессе

выполнения упражнений и игровых заданий.

Текущий контроль успеваемости осуществляется систематически в ходе тренировочных занятий и включает педагогическое наблюдение за техникой выполнения изучаемых приёмов, оценку динамики показателей физической подготовленности, анализ игровой деятельности обучающихся в учебных играх и соревнованиях, а также контроль соблюдения методических рекомендаций по организации самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация проводится в мае-июне каждого учебного года и предусматривает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, демонстрацию технического мастерства в базовых элементах баскетбола (ведение мяча, передачи, броски), а также учёт участия в соревнованиях различного уровня. Итоговая аттестация, проводимая по завершении третьего года обучения, носит комплексный характер и включает оценку сформированности всех компонентов подготовленности баскетболиста.

Предложенная структура календарного учебного графика обеспечивает оптимальное сочетание учебной деятельности студентов с их спортивной подготовкой, гарантирует преемственность и непрерывность тренировочного процесса на протяжении учебного года, а также минимизирует возможные противоречия между спортивными занятиями и выполнением академических обязательств.

Календарный учебный график

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Четный семестр					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
Нечетный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен		
			Л*	ПР*						
1	2	3	4	5	6	7	9	10		
1. Раздел «Техническая подготовка баскетболиста»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет		
Тема 1. Техника перемещений и стоек баскетболиста	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 2. Техника владения мячом (ведение, ловля, передачи)	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 3. Техника защитных действий и бросков мяча в корзину	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да		
2. Раздел «Общая и специальная	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да		

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен		
			Л*	ПР*						
1	2	3	4	5	6	7	9	10		
физическая подготовка»										
Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
3. Раздел «Тактическая и игровая подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 1. Индивидуальная и групповая тактика в нападении и в защите	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 2. Командная тактика и игровые системы	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итоговая аттестация						Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)				
Всего:					328 часов					

¹ Примечание:

* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

2.3. Содержание программы дисциплин

Раздел 1. Техническая подготовка баскетболиста

Тема 1. Техника владения мячом и ведения

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование техники ведения мяча, являющегося фундаментальным навыком баскетболиста. Изучаются способы ведения мяча: высокое ведение для быстрого продвижения по площадке, низкое ведение для укрывания мяча от соперника, ведение с изменением высоты отскока. Осваивается ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча перед собой, за спиной, между ног, что позволяет игроку эффективно продвигаться по площадке, сохраняя контроль над мячом в различных игровых ситуациях.

Особое внимание уделяется формированию мягкого контакта кисти с мячом, обеспечивающего его надёжный контроль при движении, а также развитию периферического зрения, позволяющего контролировать обстановку на площадке без постоянного визуального контакта с мячом. Прорабатываются варианты ведения мяча в условиях противодействия защитника, включая укрывание мяча корпусом, смену ритма, направления и скорости движения. Техническое совершенствование осуществляется посредством выполнения упражнений с конусами, в парах и в условиях игровых упражнений с ограниченным пространством и лимитом времени на владение.

Тема 2. Техника передач и ловли мяча

Данная тема направлена на формирование арсенала технических приёмов, обеспечивающих эффективное командное взаимодействие на площадке. Изучаются передачи мяча различными способами: двумя руками от груди (основной способ передачи на короткие и средние дистанции), двумя руками из-за головы (для передач через защитника), одной рукой от плеча (для длинных передач), одной рукой сбоку и снизу (скрытые передачи). Осваиваются передачи с отскоком от пола, передачи в движении, передачи с места и в прыжке, позволяющие доставлять мяч партнёру в различных игровых ситуациях.

Параллельно изучается техника ловли мяча, включающая ловлю двумя руками на месте и в движении, ловлю высоколетящего и низколетящего мяча, ловлю мяча, отскочившего от щита. Формируются навыки ловли мяча с последующим переводом в стойку тройной угрозы, позволяющую выполнить бросок, передачу или начать ведение. Значительное внимание уделяется развитию точности передач на различные дистанции, своевременности и скорости принятия решений о выборе адресата передачи. Изучаются принципы комбинационной игры, включая передачи в движении, взаимодействие с заслонами, передачи на выход из-под заслона.

Тема 3. Техника защитных действий и бросков по кольцу

Содержание темы посвящено освоению техники завершающих действий в атаке, являющихся ключевым компонентом результативности игрока. Изучаются броски по кольцу различными способами: бросок одной рукой сверху с места (базовый бросок), бросок в движении после ведения (двуухшажный проход), бросок в прыжке (основной бросок в современном баскетболе), бросок одной рукой снизу и сверху из-под кольца. Осваиваются броски с различных дистанций: из трёхсекундной зоны, со средней дистанции, из-за трёхочковой линии.

Особое внимание уделяется формированию правильной биомеханической структуры броскового движения: постановке ног, положению локтя, работе кисти, траектории полёта мяча. Прорабатываются броски с использованием щита и броски без использования щита, выбор оптимального способа завершения атаки в зависимости от позиции защитника и расположения по отношению к кольцу. Изучается техника штрафного броска как стандартного элемента соревновательной деятельности, требующего стабильности и психологической устойчивости. Формируются навыки выполнения бросков после различных игровых действий: после ведения, после получения передачи, после обыгрыша защитника.

Кроме того, данная тема направлена на формирование технического арсенала защитных действий баскетболиста. Изучается защитная стойка баскетболиста: положение ног, корпуса, рук, распределение веса тела. Осваиваются способы передвижения в защите: приставные шаги, скрестные шаги, бег спиной вперёд, сочетание различных способов перемещения при сопровождении игрока с мячом и без мяча.

Изучаются технические приёмы противодействия атакующим действиям соперника: вырывание и выбивание мяча, перехват передачи, накрывание броска (блок-шот), взятие отскока в защите. Особое внимание уделяется технике борьбы за отскочивший мяч, включая блокирование соперника корпусом (бокс-аут), выбор позиции для подбора, действия в момент овладения мячом. Формируются навыки индивидуальных защитных действий против игрока с мячом и без мяча, понимание принципов помощи партнёру и подстраховки.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность игровых действий баскетболиста. Изучаются методы развития стартовой скорости и скорости бега на короткие дистанции, необходимых для выигрыша позиции и опережения соперника. Применяются беговые упражнения с ускорениями, челночный бег, бег с изменением направления по сигналу, старты из различных исходных положений, характерных для баскетбола.

Осваиваются методы развития координационных способностей, включающие упражнения на согласование движений с мячом и без мяча, выполнение сложно-координационных двигательных заданий, работу в координационных лестницах. Развиваются способности к ориентировке в пространстве, чувство мяча, умение быстро переключаться между различными двигательными действиями. Значительное внимание уделяется развитию прыгучести, необходимой для борьбы за подбор, выполнения бросков в прыжке и блок-шотов. Используются прыжковые упражнения: выпрыгивания вверх с места и с разбега, серийные прыжки, прыжки на одной и двух ногах, прыжки через барьеры различной высоты.

Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости

Тема посвящена формированию функциональной базы, обеспечивающей способность баскетболиста поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего матча и тренировочного занятия. Осваиваются методы развития аэробной выносливости посредством продолжительного бега в равномерном и переменном темпе, кроссовой подготовки, игровых упражнений продолжительного характера. Данный вид выносливости создаёт базу для восстановления между интенсивными игровыми эпизодами, характеризующимися рывками, прыжками и единоборствами.

Изучаются методы развития специальной выносливости баскетболиста, проявляющейся в способности многократно выполнять рывки, прыжки, ускорения и технические действия в условиях нарастающего утомления. Применяются интервальные методы тренировки, игровые упражнения на полной площадке с высокой интенсивностью, серии повторных ускорений с регламентированными интервалами отдыха, упражнения с многократными переходами из нападения в защиту. Осваиваются методы развития скоростной выносливости, позволяющей сохранять быстроту перемещений и качество технических действий в заключительные минуты матча.

Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма

Содержание темы охватывает систему упражнений и организационно-методических мероприятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся и предупреждение травм, характерных для баскетбола. Осваиваются комплексы упражнений на растягивание мышц бедра, голени, плечевого пояса, обеспечивающие необходимую амплитуду движений при выполнении бросков, прыжков и резких изменений направления. Изучаются методы развития подвижности в суставах, критичных для техники баскетбола: плечевых, лучезапястных, тазобедренных, коленных, голеностопных.

Значительное внимание уделяется укреплению мышц-стабилизаторов кора, обеспечивающих устойчивость при единоборствах под кольцом и защиту позвоночника от перегрузок. Осваиваются комплексы упражнений для укрепления мышц голеностопного сустава и коленного сустава, наиболее подверженных травмам в баскетболе вследствие частых прыжков и приземлений. Изучаются правила безопасного приземления после прыжков, техника падений. Формируются навыки самостоятельного выполнения разминочных и заминочных комплексов, а также средств восстановления после интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Раздел 3. Тактическая и игровая подготовка

Тема 1. Индивидуальная и групповая тактика в нападении и в защите

В рамках данной темы осваиваются принципы индивидуальных тактических действий баскетболиста в атаке. Изучаются действия игрока с мячом: выбор момента для передачи, ведения или броска (реализация концепции «тройной угрозы»), оценка позиции партнёров и защитников, принятие решений в условиях дефицита времени. Формируется понимание принципов открывания для получения мяча, выбора момента и направления прохода к кольцу, использования обманных движений для обыгрыша защитника.

Осваиваются индивидуальные действия без мяча: выход на свободное место, отрыв от опекуна, использование заслонов для получения мяча. Изучаются принципы групповой тактики: взаимодействия в парах и тройках, включая комбинации «отдал и вышел», «двойка» (пик-н-ролл), взаимодействие с заслоном на мяч и заслоном в сторону от мяча. Формируются навыки согласованных действий с партнёрами при создании и реализации численного преимущества, понимание времени и пространства в баскетбольной атаке.

Происходит формирование понимания принципов защитных действий баскетболиста. Изучаются индивидуальные защитные действия: выбор позиции по отношению к игроку с мячом (между игроком и кольцом), противодействие ведению, противодействие броску, сопровождение игрока без мяча. Формируется понимание принципов выбора дистанции в защите в зависимости от позиции соперника на площадке и его индивидуальных особенностей.

Осваиваются принципы групповой защиты: подстраховка партнёра, помощь на проходе, переключение при заслонах, проскальзывание через заслон. Изучаются действия при численном меньшинстве в защите, организация противодействия быстрому прорыву соперника. Значительное внимание уделяется командным защитным взаимодействиям: синхронному смещению защитников при передачах соперника, организации защиты трёхсекундной зоны, действиям при потере мяча и переходе в защиту.

Тема 2. Командная тактика и игровые системы

Содержание темы посвящено формированию понимания принципов командной игры и функций различных игровых позиций. Изучаются основные системы игры в нападении: позиционное нападение с различными расстановками (1-4, 2-3, 1-3-1), быстрый прорыв (первичный и вторичный), раннее нападение. Рассматриваются особенности каждой системы, критерии выбора системы нападения в зависимости от особенностей команды и соперника.

Осваиваются принципы командной защиты: личная (персональная) защита, зонная защита различных модификаций (2-3, 3-2, 1-3-1, 2-1-2), комбинированные системы защиты. Формируется понимание функциональных обязанностей игроков различных позиций: разыгрывающего защитника, атакующего защитника, лёгкого форварда, тяжёлого форварда, центрового. Изучаются принципы взаимозаменяемости и универсализации игроков в современном баскетболе, особенности игры в различных тактических ситуациях: при розыгрыше спорного мяча, при введении мяча из-за боковой и лицевой линий.

Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ

Центральным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки, включающая участие в учебных играх на тренировках, а также в соревнованиях различного уровня. В тренировочном процессе моделируются условия официальных матчей: игра полными составами или в уменьшенных форматах

(3×3), соблюдение правил, наличие судейства, тактические установки на игру, использование тайм-аутов и замен.

Практический раздел темы предусматривает участие занимающихся в соревнованиях, включая внутривузовские первенства РАНХиГС, межвузовские турниры, соревнования в рамках Московских студенческих спортивных игр, турниры по баскетболу 3×3. Соревновательная практика рассматривается как компонент подготовки, обеспечивающий приобретение опыта применения освоенной техники и тактики в условиях реального противоборства. Осваиваются методы анализа соревновательной деятельности, включающие разбор проведённых матчей с использованием статистических показателей (результативность бросков, передачи, подборы, потери), выявление сильных сторон и зон развития команды и отдельных игроков, формулирование задач на последующий тренировочный цикл.

2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика баскетбола как командного игрового вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса и необходимостью регулярной демонстрации технической и тактической подготовленности, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо	Зачтено	D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику баскетбола как командного игрового вида спорта, требующего планомерного развития физических качеств, освоения рациональной техники игровых приёмов, формирования тактического мышления и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень технико-тактической и физической подготовленности обучающегося в условиях реального игрового противоборства.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии

официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по баскетболу с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по баскетболу	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, баскетбольные фестивали и иные массовые мероприятия.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно-педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Евдокимов Олег Валерьевич	Московская государственная академия физической культуры Специальность «Физическая культура и спорт». Квалификация: «Специалист по физической культуре и спорту»	Штатный сотрудник, преподаватель кафедры, кандидат в мастера спорта по баскетболу	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
Кутищев Сергей Александрович	Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко. Диплом АПС № 0009649 от 28.06.04 Рег. Номер. 56 от 08.07.04 г. Тирасполь. Специальность «Физическая культура и спорт». Квалификация: «Преподаватель по физической	Штатный сотрудник, преподаватель кафедры, кандидат в мастера спорта по баскетболу	15 лет и более	10	10	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации тренировочного процесса по баскетболу и санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения для проведения тренировочных занятий. Тренировочный процесс осуществляется в спортивном зале, оборудованном для занятий баскетболом. Размеры площадки соответствуют требованиям проведения учебно-тренировочных занятий и позволяют организовывать как работу на всей площадке, так и упражнения на её отдельных участках. Покрытие пола обеспечивает необходимое сцепление спортивной обуви и безопасность при выполнении прыжков и резких изменений направления движения.

Основное спортивное оборудование. Зал оборудован баскетбольными щитами с кольцами и сетками стандартных размеров. Имеется достаточное количество баскетбольных мячей размера 7 (мужские) и размера 6 (женские) для индивидуальной и групповой работы. Для организации учебно-тренировочного процесса используется электронное табло или переносные табло счёта, позволяющие проводить учебные игры с фиксацией счёта и времени.

Дополнительное оборудование и инвентарь. Для организации тренировочных упражнений используются конусы, фишки, стойки, координационные лестницы, барьеры различной высоты. Имеются манишки различных цветов для разделения занимающихся на команды. Для развития общей и специальной физической подготовленности используются скакалки, медболы, эспандеры и резиновые ленты. Зал оснащён секундомерами и свистками для регламентации работы и управления тренировочным процессом.

Вспомогательные помещения. Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной формы, душевыми комнатами и санитарными узлами. Для проведения тактических разборов и теоретических бесед используется учебная аудитория или тренерская комната.

Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от спортивного зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи при травмах, характерных для игровых видов спорта. Аптечка первой помощи находится непосредственно в спортивном зале и содержит перевязочные материалы, охлаждающие пакеты, средства для обработки ссадин и мелких повреждений.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции.

Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия проводится в спортивном зале и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических и тактических

элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы и экипировки, оценка текущего самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает бег в различных направлениях, беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставными и скрестными шагами), общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп с особым вниманием к плечевому поясу, лучезапястным суставам и голеностопным суставам. Специальная разминка предусматривает упражнения с мячом: ведение, передачи в парах и тройках, броски со средней и ближней дистанции невысокой интенсивности.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических и тактических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы, объясняет ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения.

Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники владения мячом, ведения, передач, ловли мяча, бросков по кольцу и защитных действий, составляющих технический арсенал баскетболиста.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого технического действия. Обучающиеся осваивают рациональную технику ведения мяча, различные способы передач и ловли, учатся выполнять броски с правильной биомеханической структурой движения. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники в упрощённых условиях, затем они совершенствуются в условиях, приближенных к игровым.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий, увеличение интенсивности работы и введение элементов противодействия защитника. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется посредством игровых упражнений на половине площадки и на всей площадке, упражнений в численном большинстве и меньшинстве (2×1 , 3×2 , 4×3), учебных игр с тактическими ограничениями (минимальное количество передач перед броском, запрет ведения, обязательное использование заслонов).

Помимо технико-тактической работы, в основной части занятия выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, направленные на развитие физических качеств, необходимых баскетболисту: скоростно-силовых качеств, координации, прыгучести, выносливости.

Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и профилактике отсроченных болезненных ощущений.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Эмоциональное напряжение, накопившееся в ходе выполнения интенсивной работы, снимается посредством переключения на спокойную двигательную активность и создания непринуждённой атмосферы общения.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее индивидуальную работу с мячом (ведение различными способами, жонглирование, имитация броскового движения), упражнения на гибкость и укрепление мышц кора, общеразвивающие упражнения, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованный уход из спортивного зала завершает тренировочное занятие.

Основная литература

1. Баскетбол, волейбол: учебник для вузов / под редакцией Е.В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 176 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-19017-5. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/569039>
2. Егоров, А.В. Методика обучения технике владения мячом в баскетболе: учебно-методическое пособие / А.В. Егоров, А.Н. Нежельской, С.О. Скворцова; Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. - Новосибирск: НГУЭУ, 2023. - 72 с. - ISBN 978-5-7014-1083-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2186123>
3. Жданов, С.И. Баскетбол в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / С. И. Жданов; науч. ред. С.С. Коровин. - 2-е изд, стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 103 с. - ISBN 978-5-9765-4421-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839534>
4. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 103 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11446-1. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/565923>
5. Поливаев, А.Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 103 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13056-0. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/566318>
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для вузов / под общей редакцией Е.В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-18609-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/565604>

Дополнительная литература

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>
2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

Название сайта	Характеристика
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека 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.