

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики 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, старший преподаватель кафедры физической культуры

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

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» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Баскетбол понимается здесь как командный игровой вид спорта с собственной системой соревнований, разрядными требованиями и устоявшейся методикой подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Спортивно-соревновательная векторность задает базовый тон всего педагогического процесса. Наблюдается устойчивая тенденция к интеграции студентов в систему межвузовских студенческих спортивных игр, чемпионатов и первенств различного уровня. Тренировочный процесс выстраивается в строгом соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

Оздоровительный компонент выступает неразрывным спутником физических нагрузок. Регламентированная тренировочная деятельность формирует принципы рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики травматизма и перетренированности. Практика подтверждает, что осознание взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности приходит к студентам именно через регулярное преодоление тренировочных трудностей.

Физическое развитие обучающихся ориентировано на комплексное совершенствование скоростно-силовых способностей, координации движений, общей и специальной выносливости, прыгучести и быстроты реакции. Существенное значение придается отработке технического мастерства в базовых элементах игры, среди которых ведение мяча, передачи, броски по кольцу, перехваты и защитные действия. Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости организма к специфическим нагрузкам, характерным для контактных игровых видов спорта.

Выявление и поддержка способных обучающихся строится на системе специализированных мероприятий. Для студентов с выраженными задатками разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности морфофункционального статуса, уровень физической подготовленности, психологические характеристики и соревновательный опыт. Поддержка выражается в систематическом включении в соревновательную практику различного уровня и создании благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

Профессиональное самоопределение формируется естественным образом. 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. Компетенции баскетболиста обладают выраженным трансферным характером и переносятся в широкий спектр профессий, связанных с командным взаимодействием и стратегическим планированием.

Личностное развитие протекает через призму коллективного труда. Систематические занятия баскетболом выступают средством формирования волевых качеств, среди которых настойчивость, решительность, самообладание, смелость и способность к преодолению трудностей объективного и субъективного характера. Тренировочный процесс, организованный в групповой форме, способствует развитию

навыков командного взаимодействия, взаимовыручки, коллективной ответственности и конструктивного общения.

Социальная адаптация достигается за счет оптимизации соотношения учебной и спортивной деятельности. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий ведется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации. Подобный подход минимизирует негативное влияние спортивной занятости на успеваемость и обеспечивает успешную интеграцию студентов-спортсменов в образовательную среду академии.

Воспитательный потенциал командного спорта реализуется через формирование гражданской ответственности и корпоративной идентичности. Участие в соревнованиях в качестве представителя Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Спортивные успехи порождают чувство гордости за принадлежность к академическому сообществу.

Цель программы состоит в системном повышении уровня баскетбольной подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной двигательной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд.

Задачи программы распределяются по четырем группам:

- освоение биомеханических основ техники ведения мяча, передач, бросков и защитных действий, тактики командного взаимодействия, правил вида спорта и регламентов соревнований;
- развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести, координации, специальной выносливости и способности к принятию тактических решений в условиях дефицита времени;
- формирование навыков управления физической нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, профилактика травматизма опорно-двигательного аппарата и поддержание оптимального психофизиологического состояния;
- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, культуры уважительного отношения к партнерам и соперникам, корпоративной идентичности;
- выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

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», утвержденные 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, утвержденные 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. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
18. 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»
19. 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

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

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
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального	Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния Знает свои личностные возможности и особенности

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
			сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	организма с точки зрения физической подготовки Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза игровой надежности оказывается четвертый компонент, поскольку соревновательная деятельность проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
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 партнерами по команде.	Обучающийся владеет техникой выполнения основных технических приемов (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 приемами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления.	Имеет опыт участия в соревнованиях по баскетболу, ведения дневника самоконтроля

1.4. Категория обучающихся

Специфика баскетбола как контактного игрового вида спорта задает требования к контингенту, отличные от требований в циклических или интеллектуальных дисциплинах. Они сводятся к трем позициям:

- 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 Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от 18 до 25 лет включительно. Уровень баскетбольной подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и разрядники с турнирным опытом, и студенты, лишь недавно освоившие правила ведения мяча, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие одно, выраженная мотивация к занятиям. Предшествующий опыт в других игровых видах спорта рассматривается как благоприятный фактор;

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

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о тактике игры, правилах соревнований, основах спортивной гигиены и режима дня сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на макете или устно идея через десять минут проверяется в тренировочной игре, а ошибка, допущенная в защите, в тот же день становится предметом анализа. Занятия проводятся в групповой форме.

Ведущими методами выступают выполнение специальных подводящих упражнений, тренировочные игры с различным форматом площадок, анализ сыгранных матчей с применением классических методов и видеозаписей. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминки с мячом до участия в официальных турнирах.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения¶

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся три раза в неделю. Обучающимся предлагается расписание, из которого они выбирают удобное время посещения: в понедельник с 17:20 до 18:40., с 19:00 до 20:20 и с 20:40 до 22:00, в среду с 17:20 до 18:40., с 19:00 до 20:20 и с 20:40, в субботу с 19:00 до 20:20. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем

учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие регулярный недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные турнирные результаты, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств баскетболиста и предупреждает состояние физического перенапряжения.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат 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;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в игровых видах спорта. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение баскетбольной теории и практики, развитие аналитических способностей и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения технических элементов, результаты тренировочных игр, динамика освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по тактике и стратегии, демонстрацию знаний в области техники бросков и защитных действий, участие в контрольных турнирах. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохраняя преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения. УЗ, учебные занятия; ТКУ, текущий контроль успеваемости; ПА, промежуточная аттестация; ИА, итоговая аттестация.

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный 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
Четный 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

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки баскетболиста, от теоретического фундамента через тактическую подготовку к практической игре и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «–», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями. ПЗ, оценка выполнения на практическом занятии; СН, сдача нормативов; С, участие в соревнованиях; П, посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации ⁷			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Техническая подготовка футболиста»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Техника перемещений и стоек баскетболиста	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техника владения мячом (ведение, ловля, передачи)	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Техника защитных действий и бросков мяча в корзину	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Тактическая и игровая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Индивидуальная и групповая тактика в нападении и в защите	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Командная тактика и игровые	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	системы																
3.3.	Тема 3. Соревновательная деятельность и ее анализ	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Техническая подготовка баскетболиста	
<i>Тема 1.1. Техника перемещений и стоек баскетболиста</i>	Тема охватывает системное изучение базовых двигательных действий, обеспечивающих мобильность игрока на площадке. Работа ведется по нескольким линиям. 1) Фундаментальные стойки. Изучается защитная стойка баскетболиста, включающая специфическое положение ног, корпуса, рук и распределение веса тела. 2) Способы передвижения. Осваиваются приставные шаги, скрестные шаги, бег спиной вперед, сочетание различных способов перемещения при сопровождении игрока с мячом и без мяча. 3) Стартовая скорость. Методы развития реакции и скорости первого шага, необходимых для выигрыша позиции. Опыт показывает, что именно качество стартового рывка зачастую определяет успех в индивидуальном единоборстве. 4) Координация. Согласование движений верхних и нижних конечностей в условиях быстро меняющейся игровой обстановки.
<i>Тема 1.2. Техника владения мячом (ведение, ловля, передачи)</i>	Тема направлена на формирование надежного контроля над мячом и эффективного командного взаимодействия. 1) Ведение мяча. Осваивается высокое и низкое ведение, переводы перед собой, за спиной и между ног, смена ритма и направления. 2) Ловля мяча. Формируются навыки ловли двумя руками на месте и в движении, прием высоколетящего и низколетящего мяча, перевод в стойку тройной угрозы. 3) Передачи. Изучаются передачи двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча, скрытые передачи и передачи с отскоком. 4) Игровое зрение. Развитие периферического зрения, позволяющего контролировать обстановку на площадке без постоянного визуального контакта с мячом. При ближайшем рассмотрении именно отсутствие зрительного контроля за мячом отличает квалифицированного разыгрывающего от новичка.
<i>Тема 1.3. Техника защитных действий и бросков мяча в корзину</i>	Содержание посвящено завершающим действиям в атаке и противодействию сопернику. 1) Бросковая техника. Формируется правильная биомеханическая структура броскового движения, постановка ног, положение локтя, работа кисти и траектория полета мяча. Осваиваются броски с места, в движении, в прыжке и штрафные броски. 2) Индивидуальная защита. Изучаются методы противодействия ведению, броску и сопровождению игрока без мяча. 3) Борьба за отскок. Осваивается техника блокирования соперника корпусом (бокс-аут) и выбора позиции для подбора. 4) Завершение атак. Выбор оптимального способа броска в зависимости от позиции защитника. В ряде случаев проявляется парадокс, когда технически совершенный бросок не достигает цели из-за неверного тактического выбора момента для его выполнения.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	
<i>Тема 2.1.</i>	Осваивается система упражнений, составляющих физический

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей</i>	фундамент баскетболиста. 1) Скорость и прыгучесть. Применяются беговые упражнения с ускорениями, челночный бег, выпрыгивания с места и с разбега, серийные прыжки через барьеры. 2) Координация. Выполнение сложнокоординационных двигательных заданий, работа в координационных лестницах, упражнения на согласование движений с мячом и без мяча. 3) Пространственная ориентировка. Развитие чувства дистанции и времени, умения быстро переключаться между различными двигательными действиями. 4) Специальная сила. Укрепление мышечного корсета и ног, обеспечивающего мощность рывков и устойчивость при контактах.
<i>Тема 2.2. Развитие общей и специальной выносливости</i>	Тема формирует функциональную базу для поддержания высокой работоспособности на протяжении всего матча. 1) Аэробная выносливость. Осваиваются методы кроссовой подготовки и продолжительного бега в переменном темпе, создающие базу для восстановления между интенсивными эпизодами. 2) Специальная выносливость. Применяются интервальные методы тренировки, игровые упражнения на полной площадке с высокой интенсивностью, серии повторных ускорений с регламентированными интервалами отдыха. 3) Скоростная выносливость. Формирование способности сохранять быстроту перемещений и качество технических действий в заключительные минуты матча. Данные позволяют заключить, что падение точности бросков на фоне утомления напрямую коррелирует с недостаточным уровнем специальной выносливости.
<i>Тема 2.3. Развитие гибкости и профилактика травматизма</i>	Содержание охватывает систему мероприятий по сохранению здоровья занимающихся. 1) Растягивание. Комплексы упражнений на мышцы бедра, голени и плечевого пояса, обеспечивающие необходимую амплитуду движений. 2) Суставная мобильность. Развитие подвижности в плечевых, лучезапястных, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. 3) Профилактика травм. Укрепление мышц-стабилизаторов кора, голеностопных и коленных суставов, наиболее уязвимых при прыжках и приземлениях. 4) Безопасность. Изучение правил безопасного приземления и техники падений. На первый взгляд разминка кажется рутинной, однако практика подтверждает, что именно пренебрежение заминочными комплексами ведет к хроническим микротравмам.
Раздел 3. Тактическая и игровая подготовка	
<i>Тема 3.1. Индивидуальная и групповая тактика в нападении и в защите</i>	Изучаются принципы тактического мышления и взаимодействия на площадке. 1) Индивидуальные действия в атаке. Реализация концепции «тройной угрозы», выбор момента для прохода или броска, использование обманных движений. 2) Действия без мяча. Выход на свободное место, отрыв от опекуна, использование заслонов. 3) Групповые взаимодействия. Комбинации «отдал и вышел», «двойка» (пик-н-ролл), проскальзывание через заслон. 4) Групповая защита. Подстраховка партнера, помощь на проходе, переключение при заслонах. Формируется понимание времени и пространства в баскетбольной атаке, где доля секунды определяет успех комбинации.
<i>Тема 3.2.</i>	Тема направлена на формирование понимания принципов командной

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Командная тактика и игровые системы</i>	игры. 1) Системы нападения. Позиционное нападение с различными расстановками, быстрый прорыв, раннее нападение. 2) Системы защиты. Личная защита, зонные модификации (2-3, 3-2, 1-3-1), комбинированные системы. 3) Игровые амплуа. Функциональные обязанности разыгрывающего, атакующего защитника, легкого и тяжелого форвардов, центрального. 4) Универсализация. Принципы взаимозаменяемости игроков в современном баскетболе, особенности игры при розыгрыше спорного мяча и введении мяча из-за боковой линии.
<i>Тема 3.3. Соревновательная деятельность и ее анализ</i>	Содержание охватывает подготовку и участие в соревнованиях различного уровня. 1) Моделирование. Учебные игры полными составами или в уменьшенных форматах (3х3), соблюдение правил, использование тайм-аутов и замен. 2) Турнирная практика. Участие в первенствах институтов, межвузовских турнирах, соревнованиях в рамках Московских студенческих спортивных игр. 3) Психологическая устойчивость. Управление психоэмоциональным состоянием в условиях соревновательного стресса, концентрация внимания, восстановление между матчами. 4) Аналитика. Разбор проведенных матчей с использованием статистических показателей (результативность, передачи, подборы, потери), выявление зон развития команды и отдельных игроков.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации тренировочного процесса по игровым видам спорта и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения. Тренировочный процесс проходит 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 ее отдельных участках. Покрытие пола обеспечивает необходимое сцепление спортивной обуви и безопасность при выполнении прыжков и резких изменений направления движения. Мелочь на первый взгляд, но недостаточная освещенность щитов утомляет зрительный аппарат баскетболиста быстрее любого физического напряжения. Основное оборудование и инвентарь. Зал оборудован баскетбольными щитами с кольцами и сетками стандартных размеров. Имеется достаточное количество баскетбольных мячей размера 7 и размера 6 для индивидуальной и групповой работы. Для организации учебно-тренировочного процесса используется электронное табло или переносные табло счета, позволяющие проводить учебные игры с фиксацией времени.

Дополнительное оборудование. Применяются 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, медболлы, эспандеры и резиновые ленты.

Вспомогательные помещения. Занимающимся обеспечены комфортные условия пребывания, включая раздевалки с индивидуальными шкафчиками, душевые и санитарные узлы. Для проведения тактических разборов и теоретических бесед используется учебная аудитория или тренерская комната.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Занятие строится по трехчастной схеме и включает вводную, основную и заключительную части. У каждой из них собственная педагогическая функция, и только их совокупность дает целостное образовательное воздействие:

- **вводная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей интенсивной работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые технические и тактические аспекты. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность группы, оценивается текущее состояние обучающихся. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие нервно-мышечный аппарат и настраивающие на игровую деятельность. Разминка включает беговые упражнения, общеразвивающие комплексы и специальные упражнения с мячом. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий и созданием положительного эмоционального фона;

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование теоретических знаний и практических навыков в соответствии с тематическим планом. Теоретическая работа включает разбор тактических схем, анализ игровых ситуаций, изучение типовых приемов и комбинаций. Тренер-преподаватель показывает образцы качественной игры, раскрывает логику принятия решений, типичные ошибки и способы их предупреждения. Движение идет от простого к сложному. Сначала базовые концепции, затем их углубление и усложнение с учетом подготовленности группы. Практическая работа охватывает выполнение технических упражнений, тренировочные игры, анализ сыгранных матчей. По мере освоения базового материала задания усложняются, а самостоятельность обучающихся в принятии тактических решений растет. Особое значение придается умению применять теорию в практической игре и навыкам объективной самооценки;

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие физического напряжения и подготовку к следующему занятию. Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем подводят итоги, формулируют основные выводы, обсуждают возникшие вопросы. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач, в ходе которого отмечаются достижения, указываются ошибки и намечаются пути их исправления. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых индивидуальная работа с мячом, упражнения на гибкость и укрепление мышц кора. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством.

Рекомендуемая методическая литература:

- Баскетбол, волейбол: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е.В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 176 с.

- 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.;

- Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для среднего профессионального образования/ под общей редакцией Е.В.Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 344 с.;

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 321 с.

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»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика баскетбола как командного игрового вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню тактической подготовки и практического мастерства, 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	А	А
85–94 баллов			В	В

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

В рамках реализации программы применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику баскетбола, требующего планомерного освоения теоретических знаний, развития аналитических способностей и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы выступает систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень подготовленности обучающегося в условиях реального 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 предоставляет сведения 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, фестивали и иные массовые мероприятия.