МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»
(ФГБОУ ВО «КНИТУ»)
ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор, председатель учебно-методической комиссии
ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ»
_____ Ю.Н.Зиятдинова
3 июля 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«Стритбол как средство физического воспитания» (72 акад. часа)

Лицензия ФГБОУ ВО «КНИТУ» серия 90Л01, № 0009203, рег. №2165 от 27.05.2016

Программа утверждена на заседании учебно-методической комиссии ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ» (протокол от 03 07 2026 г. № 7)

Секретарь учебно-методической комиссии
ИДПО ФГБОУ ВО «КНИТУ» _____ У.А. Казакова

Казань, 2026 г.

Цели обучения:	привлечь к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий стритболом.
Задачи	• укрепить здоровье, содействовать физическому развитию; • обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; • обучить основам техники игры в стритбол, развитие двигательных и координационных способностей; • приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта; • воспитать потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; • содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности. Особенностями данной программы является направленность на овладение техники игры в стритбол, как вида спорта, а также реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.
Планируемые результаты обучения:	в результате обучения по программе, занимающиеся должны **знать**: • основные понятия игры в стритбол; • роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни; историю развития игры в стритбол; • основные правила, техники игры и командные стратегии игры в стритбол; • обозначение жестов судьи. **уметь**: • применять правила безопасности на занятиях; • владеть основами гигиены; • соблюдать режим дня; • владеть техническими элементами игры в стритбол; • уметь применять тактические действия в игре; • владеть основами тренерской и судейской деятельности. В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся.
Способы определения результативности.	Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Техническая подготовленности обучающихся определяется на соревнованиях. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце данного курса. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам нормативов по ОФП и СФП.
Соответствие квалификационным требованиям	программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
Категория слушателей	физические лица старше 17 лет

Срок обучения 72 акад. часа
Форма обучения Очная

1. Календарный учебный график

Образовательный процесс по программе может осуществляться в течение всего учебного года. Занятия проводятся по мере комплектования групп.

Таблица 1. Календарный учебный график

Форма обучения	Общая продолжительность программы
Очная	4 месяца

2. Учебный план

Таблица 2. Форма учебного плана программы, реализуемой в полном объёме с использованием аудиторных занятий

№	Наименование дисциплины	ОТ час.	Аудиторные/ занятия, час.		СРС с ДОТ час	СРС без ДОТ час	Форма контроля
			Лк	ПЗ, СЗ, ЛЗ			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1	Техника безопасности		2				
2	История и правила стритбола		2				
3	Средства профилактики перенапряжения		2				
4	Общая физическая подготовка			20			
5	Техническая подготовка			20			
6	Тактические действия в игре		2	16			
7	Тренерская и судейская практика		2	2			
8	Психология поведения спортсмена перед игрой		2				
Практики (стажировки) (если предусмотрено)		-					
Итоговая аттестация		**2**	**12**	**58**			**Сдача контрольных нормативов**
Итого		**72 часа**					

** ОТ – общая трудоемкость, Лк – лекции, ПЗ – практические занятия, СЗ – семинарские занятия, ЛЗ – лабораторные занятия, ДОТ – дистанционные образовательные технологии, СРС – самостоятельная работа слушателя*

3. Содержание учебных дисциплин (модулей)

Таблица 3 Форма содержания учебных дисциплин (модулей).

№ п/п	Наименование тем	Содержание обучения по темам, наименование и тематика лабораторных (практических и/или семинарских) занятий, самостоятельной работы слушателя и используемых образовательных технологий
Тема 1. Техника безопасности		
1.1	Инструктаж обучающихся	- Условия поведение в спортивном зале - Правила поведения в помещениях для смены формы одежды. - Правила поведения во время занятий, защитная экипировка и т.п.
Тема 2. История и правила стритбола		

2.1	Историческая справка	- Исторические этапы возникновения и развития стритбола. - Знаменитые спортсмены-стритбола. - Правила игры в стритбол.
Тема 3. Средства профилактики перенапряжения		
3.1	Социобиологические средства восстановления	- Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА. - Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. - Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
Тема 4. Общая физическая подготовка		
4.1	*Общая физическая подготовка на выносливость*	Разминка. Общая физическая подготовка (далее ОФП): - бег 2000 м; - беговая подготовка (бег с ускорениями, разновидность перемещений приставным шагом и т.п.); - прыжки на скакалке; - упражнения на растяжку и гибкость. Заминка, растяжка.
4.2	*Развитие координационных способностей*	Разминка. ОФП: - кувырки; - прыжки, со скакалкой и без; - упражнения с мячом. Заминка, растяжка
4.3	*Развитие гибкости*	Разминка. ОФП: - упражнения на растяжку и гибкость. Заминка, растяжка
4.4	*Общая физическая подготовка на силу*	Разминка. ОФП: - силовые упражнения (отжимания, приседания, берпи, склепка и т.п.); - работа с гантелями, в тренажерном зале; - упражнения на растяжку и гибкость. Заминка, растяжка.
4.5	*Общая физическая подготовка с предметами*	Разминка. ОФП: - работа с набивными мячами, с гантелями; - работа с резиновыми жгутами; - упражнения на растяжку и гибкость. Заминка, растяжка.
4.6	*Развитие быстроты*	Разминка. ОФП: - челночный бег; - бег с препятствиями; Заминка, растяжка.
4.7	*Развитие скоростных качеств*	Разминка. ОФП: -ускорения 6х10,4х20,4х30 м, - бег с набивными мячами, с гантелями; - бег с резиновыми жгутами; Заминка, растяжка.
4.8	*Развитие силовой выносливости*	Разминка. ОФП:

		- работа с набивными мячами, с гантелями; - работа с резиновыми жгутами; - упражнения на растяжку и гибкость. Заминка, растяжка.
Тема 5. Техническая подготовка		
5.1.	*Техника передвижений и перемещений*	- Перемещения в стойке баскетболиста. - Остановка прыжком после ускорения. - Остановка в один шаг после ускорения. - Остановка в два шага после ускорения. - Повороты на месте. - Повороты в движении. - Имитация защитных действий против игрока нападения. - Имитация действий атаки против игрока защиты.
5.2	*Техника ведения мяча*	Отработка техники ведения мяча: - на месте; - в движении шагом; - в движении бегом; - с изменением направления и скорости; - с изменением высоты отскока; - правой и левой рукой поочередно на месте; - правой и левой рукой поочередно в движении; - перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
5.3	*Техника приема и передачи мяча*	Отработка техники ловли и передачи мяча: - двумя руками от груди, стоя на месте; - двумя руками от груди с шагом вперед; - двумя руками от груди в движении; - передача одной рукой от плеча; - передача одной рукой с шагом вперед; - после ведения мяча; - передача одной рукой с отскоком от пола; - передача двумя руками с отскоком от пола; - передача одной рукой снизу от пола; - ловля мяча после полу отскока; - ловля высоко летящего мяча; - ловля катящегося мяча, стоя на месте; - ловля катящегося мяча.
5.4	*Техника броска мяча*	Выполнение различных видов бросков: - одной рукой из-под кольца; - одной рукой из-под кольца после ведения мяча и двух шагов; - бросок в кольцо с места; - бросок в кольцо после ведения и остановки; - штрафной; - бросок в кольцо после ловли мяча в движении; - бросок в прыжке со средней дистанции; - бросок с дальней дистанции.
5.5	*Обучение обманным действиям (финтам)*	Обучение финтам: - вырывание мяча; - выбивание мяча; - обводка.
5.6	*Отработка введения мяча в игру из-за лицевой и боковой линии*	-введение мяча в игру из-за боковой линии -введение мяча в игру из-за лицевой линии

Тема 6. Тактические действия в игре		
6.1	*Командная тактика*	- Взаимодействие игроков на площадке. - Изучение команд противника. - Сбор информации о системах нападения и защиты команд противников.
6.2	*Тактические действия в нападении*	- взаимодействия игроков в парах; - взаимодействия игроков в тройках; - отработка правильного расположения игроков на площадке в зависимости от изменения ситуации на площадке.
6.3	*Тактика защитных действий*	- отработка правильного позиционирования; - отработка действий против игрока без мяча; - отработка действий против игрока с мячом; - чтение игры; - работа над защитными действиями при заслонах; - отработка подстраховки.
6.4	*Комбинационные тактические действия*	- отработка личной командной защиты; - зонной командной защиты; - отработка личного прессинга; - позиционное нападение; - нападение против зонной защиты; - отработка действий против личного прессинга; - отработка быстрого прорыва.
6.5	*Тактика выступлений на соревнованиях*	- выбор тактики команды в нападении и защите; - выбор комбинации в нападении; - распределение функции в команде.
Тема 7. Тренерская и судейская практика		
7.1	*Теоретические основы судейской и тренерской деятельности*	- обучение составлению положения первенства секции по стритболу; - обучение ведению протокола соревнований; - изучение судейских команд.
7.2	*Применение судейства и тренерской деятельности на практике*	- выявление и исправление ошибок в выполнении упражнений у студентов; - проведение тренировочного занятия совместно с преподавателем; - участие в судействе игры совместно с преподавателем.
Тема 8. Психология поведения спортсмена перед игрой. - изучение ключевых предстартовых механизмов - изучение динамики предстартовых состояний - отработка саморегуляции, идеомоторного акта и мысленной рипетиции		
Семинарские занятия	Не предусмотрены	
Лабораторные занятия	Не предусмотрены	
Самостоятельная работа слушателя	Самостоятельные тренировки	
Используемые образовательные технологии	Не предусмотрены	

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Итоговая аттестация производится *в форме сдачи контрольных нормативов.*

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП

Учебно-методическое обеспечение программы.

1. Основная литература

1. Анискина С. Н. Методика обучения технике стритбола: метод. разработки для студентов пед. и заоч. фак. ГЦОЛИФК. — М., 1986. — 22 с.
2. Портнов Ю. М. Стритбол // Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М.: Академия, 2000. — С. 315–32.
3. Рапп А. Стритбол / А. Рапп. — М.: Физкультура и спорт, 2010. — 224 с.
4. Сорокин Д. Ю., Сорокина В. М. «Учимся играть в стритбол»: учебное пособие. — Волгоград: ВолгГТУ, 2015. — 76 с.
5. Берговина М.Л. Баскетбол: средства и методы обучения: учеб. пособие / М.Л. Берговина. – Сыктывкар: ИПО СыктГУ, 2011. - 112 с.
6. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 336 с.
7. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Центральное бюро ФИБА, Гонконг, 2010.
8. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. вузов. Доп. УМО // под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2012. – 398 с.
9. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений // под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

Дополнительная литература

1. Ишухин В. Ф., Гончаренко С. И., Калинцева И. Г., Ишухина Е. А. «Баскетбол. Стритбол»: учебно-методическое пособие. — Владимир: ВлГУ, 2016. — 115 с.
2. Закурин Л. В. «Стритбол»: учебно-методическое пособие. — Иваново: ИГХТУ, 2017. — 16 с.
3. Закурин Л. В. «Баскетбол 3х3»: учебно-методическое пособие. — Иваново: ИГХТУ, 2019. — 75 с.
4. Нестеровский Д. И. «Баскетбол. Теория и методика обучения». — 3-е изд., стер. — М.: Академия, 2007. — 336 с.
5. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: ФиС, 1994. - 220 с.
6. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Агентство «ФАИР», 1997. - 224 с.
7. Джон Р. Современный баскетбол / Р. Джон. - М.: Физкультура и спорт, 2002. 143 с.
8. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учрежд. ВПО /В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 411 с.
9. Левина И. М. Баскетбол / И.М. Левина. – М.: ФиС, 2004. 340 с.
10. Нестерововский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения // под общ. ред. Д. И. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. - 336с.
11. Нестеровский Д.И. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: учеб.-метод. пособие для учителей и студентов факультета физ. культуры / Д.И. Нестеровский, В.А. Поляков. – Пенза, 1996. - 230 с.
12. Портнов Ю. М. Баскетбол: учебник / Ю.М. Портнов. – М.: ФиС, 2002. - 342 с.

13. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для инст.-ов физ. культ. // под общ. ред. Ю.М. Портнова. – ФиС, 1988. - 288с.

УСЛОВИЯ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЭИОС:

1. http://www.infosport.ru – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
2. http://www.iasi.org/ - Международная ассоциация спортивной информации.
3. http://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта.
4. http://mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки РФ.
5. Электронный каталог УНИЦ http://www.ruslan.kstu.ru/.
6. http://www.minsport.gov.ru/ (сайт Министерства спорта России).

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Руководитель дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки от образовательной организации назначается из числа профессорско-преподавательского состава кафедры «Физического воспитания и спорта».

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтверждённую документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

Руководитель программы:
доцент кафедры «Физического воспитания и спорта»,
мастер спорта России _____ С.В. Деменев

Разработчики программы:
доцент кафедры «Физического воспитания и спорта»,
мастер спорта России _____ С.О. Смирнова

ассистент кафедры «Физического воспитания и спорта»,
мастер спорта России _____ А.Н. Егорова

И.о. заведующего кафедрой
«Физического воспитания и спорта»,
к.п.н., доцент, мастер спорта России _____ Р.Р.Хайруллин