

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального
учебно-методического объединения
в системе высшего образования
по укрупненной группе специальностей
и направлений подготовки
49.00.00 Физическая культура и спорт

С.П. Евсеев

«16» февраля 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В
БАСКЕТБОЛЕ 3Х3»**

Санкт-Петербург, 2023

| | |
|--|-----------|
| 1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 3 |
| 1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации | 3 |
| 1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации | 5 |
| 1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы..... | 7 |
| 1.4. Планируемые результаты обучения..... | 8 |
| 1.5. Нормативная трудоемкость обучения | 25 |
| 1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения..... | 25 |
| 1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации | 25 |
| 2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации | 28 |
| 2.1. Календарный учебный график..... | 28 |
| 2.2. Учебный план | 29 |
| 2.3. Рабочие программы учебных разделов | 32 |
| 3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации | 53 |
| 4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 63 |
| 5. Кадровое обеспечение образовательного процесса..... | 65 |
| 6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации | 66 |

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Баскетбол 3х3 развивается быстрыми темпами! Молодой, стремительный, дерзкий, азартный, универсальный, развлекательный, профессиональный – все это про него! 9 июня 2017 г. этот вид спорта был добавлен в программу Олимпийских игр и уже не так давно мы наблюдали эту замечательную игру на Олимпиаде в Токио. Россия – одна из стран, которая считается фаворитом в баскетболе 3х3, это доказало выступление наших команд на международной арене. Возникает необходимость развивать этот вид спорта, готовить спортсменов, обучать специалистов целенаправленно к баскетболу 3х3. Несмотря на то, что многие, кто сейчас играет и работает в баскетболе 3х3 пришли из классического баскетбола, в этом виде спорта есть своя специфика, которую надо знать и успешно применять на практике.

Программа «Современные технологии спортивной подготовки в баскетболе 3х3» рассчитана на повышение квалификации тренеров по баскетболу и баскетболу 3х3. При реализации данной Программы акцент сделан на получение обучающихся современных знаний и методических подходов в области спортивной тренировки, учтены особенности баскетбола 3х3, учтен международный опыт подготовки в баскетболе 3х3 и специфика соревновательной деятельности в этом виде спорта.

1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в баскетболе 3х3» составляют:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Постановление Правительства РФ от 29.03.2019 г. № 372 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 01.07.2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Приказ Минспорттуризма России от 16.04.2012г. «Об утверждении перечня иных специалистов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и перечня специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в составы спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 04.05.2012 №24063).

Постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов».

Приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н.

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н.

Устав Образовательной организации высшего образования

1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы повышения квалификации «Спортивная подготовка в баскетболе 3х3» направлена на совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, необходимых для тренерско-преподавательской деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Области и сферы профессиональной деятельности, в которых слушатели, освоившие программу курсов повышения квалификации, могут осуществлять профессиональную деятельность:

05 Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

В рамках освоения программы повышения квалификации слушатели могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- педагогический;
- тренерский.

Цель программы: повышение профессионального уровня тренеров и специалистов по баскетболу и баскетболу 3х3 на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимых для выполнения следующих видов деятельности в рамках имеющейся квалификации:

| Обобщенные трудовые функции | | Трудовая функция | |
|-----------------------------|--------------|------------------|-----|
| код | наименование | наименование | код |
| ПС - 05.003 Тренер | | | |

| | | | |
|---|--|--|--------|
| С | Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | С/03.6 |
| | | Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | С/04.6 |
| ПС - 05.012 Тренер-преподаватель | | | |
| А | Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся | Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией | А/02.6 |
| В | Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | В/01.7 |

Задачи ДПП ПК:

1. Освоение слушателями теоретических и методических основ проведения занятий по баскетболу 3х3 лиц различного возраста и уровня подготовленности.
2. Формирование у слушателей системы новых теоретических знаний, профессионально-прикладных навыков и умений в проведении тренировочных занятий по баскетболу 3х3.
3. Обучение слушателей современным технологиям использования средств и методов, применяемых на тренировочных занятиях для достижения высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности баскетболистов 3х3.
4. Повышение эффективности деятельности тренеров по баскетболу 3х3.

1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки «Физическая культура». Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

1.4. Планируемые результаты обучения

| Виды деятельности | Трудовая функция (код) | Трудовые действия | Компетенции | Знания | Умения | Имеет опыт (владения) |
|--|------------------------|---|--|--|--|--|
| ПС - 05.003 Тренер | | | | | | |
| Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | С/03.6 | <p>Развитие у занимающихся необходимых двигательных умений и навыков, двигательную обучаемость, спортивно-важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств</p> <p>Контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся во время проведения тренировочных занятий</p> | <p>ПК 2. Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся</p> | <p>Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта</p> <p>Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня</p> | <p>Развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно-важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств</p> <p>Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий</p> <p>Использовать спортивное оборудование, инвентарь,</p> | <p>Применения методики обучения базовым видам спорта</p> <p>Использования различных технологий спортивной тренировки в виде спорта</p> <p>Применять различные комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | <p>Использование спортивного оборудования, инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений, применяемых в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Демонстрация безопасной техники выполнения упражнений, предупреждение случаев травматизма во время тренировок</p> <p>Организация обсуждения с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (группы спортивных</p> | <p>общефизической подготовки</p> <p>Психологические средства для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации</p> <p>Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Правила техники безопасности при</p> | <p>контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>- Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок</p> <p>Организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах</p> <p>Оценивать уровень усвоения занимающимися теоретических знаний, проводить лекции, семинары</p> <p>Использовать эффективные для вида</p> | <p>Применять психологические средства для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации</p> <p>использовать современные методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта</p> <p>Определять общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта</p> <p>Применять правила техники безопасности при</p> |
|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|
| | <p>дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах</p> <p>Оценка уровня усвоения занимающимися теоретических знаний, проведение лекций, семинаров</p> <p>Использование эффективных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методик спортивной подготовки, задействование упражнения узкоспециализированной направленности</p> <p>Выявление неисправности спортивных объектов и инвентаря</p> <p>Организация первой помощи, применение средств</p> | | <p>проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации</p> <p>Порядок составления отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <p>Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений</p> <p>Правила пользования информационно-коммуникационными средствами связи</p> | <p>спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности</p> <p>Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря</p> <p>Организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты</p> <p>Вести отчетную документацию по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p> <p>Выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, варьировать величиной</p> | <p>проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации</p> <p>Составлять отчетную документацию по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <p>Строить процесс спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно – измерительные приборы и средства измерений</p> <p>Использовать информационно-коммуникационные</p> |
|--|---|--|---|--|---|

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|
| | | <p>индивидуальной защиты</p> <p>Ведение отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <p>Выявление признаков перенапряжения и переутомления занимающихся, варьирование величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося</p> <p>Развитие специальной закрепляющей мотивации занимающихся к</p> | | <p>Приемы и методы восстановления после физических нагрузок</p> <p>Современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе</p> <p>Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке</p> <p>Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Основы организации первой помощи</p> <p>Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</p> | <p>нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося</p> <p>Развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию</p> <p>Демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировать технико-тактическую задачу с наглядным объяснением</p> <p>Формировать положительную самооценку занимающихся, уверенность в собственных силах</p> | <p>технологии и средствами связи</p> <p>Применять различные приемы и методы восстановления после физических нагрузок</p> |
|--|--|---|--|--|---|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>занятиям видом спорта, стимулирование к спортивному самосовершенствованию</p> <p>Демонстрация тактических приемы и способов рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировка технико - тактической задач и с наглядным объяснением</p> <p>Формирование положительной самооценки занимающихся, уверенность в собственных силах</p> <p>Анализ правильности и оптимальности двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимися</p> <p>Отбор наиболее эффективных методик спортивной</p> | | | <p>Анализировать правильность и оптимальность двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимися</p> <p>Отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--------|---|--|---|--|---|
| | | подготовки, соответствующих целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе | | | | |
| | C/04.6 | Использование спортивного оборудования, инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений, применяемых в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Разъяснение правил участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования Обеспечение индивидуальной подготовки и совершенствование занимающихся, | ПК 3. Способность осуществлять подготовку занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | Методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) Спортивная психология Модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи Разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования Обеспечивать индивидуальную подготовку и совершенствование занимающихся, | Использования методик отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Построения моделей мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям Работы по программам спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Представление о минимальном и |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | <p>установка реалистичных соревновательных целей, основанных на прошлых достижениях занимающихся</p> <p>Контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся в предсоревновательный период</p> <p>Использование методов психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях</p> <p>Формулирование спортивных целей и разработка модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям</p> <p>Моделирование в тренировке условий проведения реальных соревнований по виду спорта (группе</p> | <p>Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Возрастная психология</p> <p>Педагогика физической культуры и спорта</p> <p>Показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся</p> <p>Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Порядок составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных</p> | <p>устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях занимающихся</p> <p>Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период</p> <p>Использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях</p> <p>Формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям</p> <p>Моделировать в тренировке условия проведения реальных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> | <p>предельном объеме соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Разбирается в вопросах возрастной психологии и педагогике физической культуры и спорта умеет использовать показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся</p> <p>Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Имеет опыт составления отчетной</p> |
|--|--|---|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| | | <p>спортивных дисциплин) Применение средств общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства Применение средств физического и психического восстановления занимающихся Определение соревновательных целей и задач занимающегося для достижения спортивного результата</p> | | <p>программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) Правила вида спорта Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской</p> | <p>Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства Применять средства физического и психического восстановления занимающихся Определять соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата Оценивать результаты выступления занимающихся на соревнованиях, выявлять</p> | <p>документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Правила вида спорта Использует информационно-коммуникационные технологиями и средствами связи Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Требования для присвоения спортивных разрядов и званий</p> |
|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | |
|---|--------|---|--|---|---|---|
| | | Оценка результатов выступления занимающихся на соревновании, выявление технических и тактические ошибки Обеспечение выполнения формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях | | спортивной классификацией Этические нормы в области спорта | технические и тактические ошибки Обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях | по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией |
| ПС - 05.012 Тренер-преподаватель | | | | | | |
| Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся | А/02.6 | Выявление возможностей спортсменов различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к тренировочному процессу в организациях, осуществляющих спортивную подготовку Выявление возможностей обучающихся различного пола и возраста с целью обеспечения | ПК -1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. ПК 2. Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико- | Организация спортивной ориентации: 1) стадия подготовки решения о выборе вида спорта для углубленных занятий; 2) стадия целенаправленной и многосторонней связи спортсмена в сфере спорта высших достижений Содержание спортивной ориентации как процесса: спортивное просвещение - ознакомление детей со специфическими | Выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся Планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе общего образования, образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры и спорта | организации и проведения работ по выявлению индивидуальных способностей детей применительно к данному виду спорта; участия в процессе тренировки в избранном виде спорта использование методик спортивной ориентации к занятиям определенным видом спорта; к выбору узкой |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|---|
| | | <p>индивидуального подхода к образовательному процессу в предметной области физической культуры, в образовательной организации общего образования</p> <p>Выявление возможностей обучающихся различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к образовательному процессу в организации дополнительного образования</p> | <p>тактическую, психологическую и теоретическую подготовку занимающихся</p> | <p>особенностями того или иного вида спорта; спортивная консультация - организация и проведение работ по выявлению индивидуальных способностей детей применительно к данному виду спорта; начальный отбор, конкурсный набор или советы, рекомендации ребенку по выбору спорта, основанные на знании его возможностей в данном виде; спортивная адаптация - сам процесс тренировки в избранном виде спорта</p> <p>Содержание методик спортивной ориентации к занятиям определенным видом спорта; к выбору узкой спортивной специализации в пределах вида спорта; к определению индивидуальной</p> | <p>Реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; образовательного процесса в предметной области физической культуры; образовательного процесса в организациях дополнительного образования</p> | <p>спортивной специализации в пределах вида спорта; к определению индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений; использование современных методов для оценки спортивной одаренности</p> |
|--|--|--|---|--|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений; к установлению ведущих факторов подготовленности к соревновательной деятельности, способных оказать решающее влияние на уровень спортивных результатов</p> <p>Условия проведения отбора: естественный отбор - вследствие отсева самих занимающихся в процессе тренировочных занятий;</p> <p>стандартизированный отбор, который связан с применением специальных методик, содействующих повышению его эффективности</p> <p>Характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности.</p> <p>педагогический отбор;</p> | |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | <p>Продолжительность отбора: краткосрочный (экспресс) отбор; среднесрочный отбор; долгосрочный (продолженный) отбор</p> <p>Степень ориентации на будущий вид спортивной деятельности: межвидовой отбор, который направлен на поиск и выявление лиц, способных к занятиям несколькими родственными видами спорта; видовой отбор, который связан с выявлением детей, подростков и юношей, способных к занятиям тем или иным видом спорта; внутривидовой отбор, который предполагает выявление склонностей, способностей конкретного спортсмена в рамках определенного вида спорта</p> | | |
|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | |
|---|--------|--|--|---|--|--|
| | | | | <p>Этапы проведения: начальный (предварительный) отбор; текущий отбор; заключительный (итоговый, завершающий) отбор</p> <p>Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта,</p> | | |
| <p>Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных</p> | В/01.7 | <p>Определение и установление режима тренировочного процесса спортсменов - членов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> | <p>ПК 3. Способность осуществлять подготовку занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду</p> | <p>Проведение со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) тренировок,</p> | <p>Обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> | <p>Проведения тренировочного процесса спортсменов - членов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта,</p> |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|--|
| обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | | <p>Определение и установление режима тренировочного процесса спортсменов - членов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Обучение спортсмена (спортсменов) спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата</p> <p>Подготовка спортсменов</p> | <p>спорта (группе спортивных дисциплин)</p> | <p>соответствующих специфике соревновательной деятельности вида спорта, спортивной дисциплины, с целью развития всех сторон подготовленности</p> <p>Определение и установление режима тренировочного процесса спортсменов - членов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Обучение спортсмена (спортсменов) спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ</p> | <p>Поддерживать высокий уровень спортивной мотивации спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Пользоваться приборами объективного контроля, техническими средствами и устройствами, средствами измерений, разработанными для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов</p> <p>Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать</p> | <p>спортивной дисциплине)</p> <p>Подготовки спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) на тренировочных сборах в соответствии с целью и задачами спортивной подготовки</p> |
|---|--|---|---|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| | | <p>спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) на тренировочных сборах в соответствии с целью и задачами спортивной подготовки</p> <p>Контроль выполнения спортсменом (спортсменами) спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) индивидуального и групповых планов спортивной подготовки</p> | <p>(по виду спорта, спортивной дисциплине) приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата</p> <p>Подготовка спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) на тренировочных сборах в соответствии с целью и задачами спортивной подготовки</p> <p>Контроль выполнения спортсменом (спортсменами) спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-</p> | <p>безопасное пространство, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p> | |
|--|--|---|---|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>Контроль соблюдения спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) антидопинговых правил</p> <p>Обеспечение безопасности при проведении занятий и тренировок спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> <p>Контроль прохождения спортсменами</p> | <p>спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) индивидуального и групповых планов спортивной подготовки</p> <p>Контроль соблюдения спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) антидопинговых правил</p> <p>Обеспечение безопасности при проведении занятий и тренировок спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации,</p> | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|--|
| | | спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) медицинских осмотров, обеспечение выполнения рекомендаций медицинских работников | | физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | | |
|--|--|---|--|---|--|--|

1.5. Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 4 недели.

1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного образовательной организацией высшего образования образца.

1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Образовательная деятельность слушателей по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Современная система спортивной подготовки в баскетболе 3х3» предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические и самостоятельные занятия и учебных работ, определенных учебным планом.

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

Лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.

Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, составление рефератов по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к

проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

Консультации. Обучающемуся предоставляется возможность проконсультироваться у преподавателя по электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

технология работы в малых группах (индивидуально) по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

анализ учебных и практических ситуаций;

технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

лично-ориентированный подход;

компетентностно-ориентированные образовательные технологии (разбор конкретных ситуаций, проектное моделирование ситуационных задач, организованная самостоятельная проектная работа слушателей).

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией.

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится в отношении соответствия результатов программы повышения квалификации заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью и (или) профессиональной деятельностью в сфере физической культуры и спорта, связанной с баскетболом 3х3.

Реализация программы обеспечивается учебной и специальной научно-методической литературой, которая раскрывает основные направления деятельности по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся, совершенствованию навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине); подготовке спортсменов и совершенствованию навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); спортивной подготовке спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин); деятельности со спортсменами спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации; деятельности со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации и сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

Материально-техническое обеспечение программы предусматривает проведение теоретических занятий в специальных аудиториях, оборудованных современными компьютерами и интерактивными досками, позволяющих раскрывать ведущие тенденции в развитии баскетбола 3х3. На

теоретических занятиях используется мультимедийный проектор, позволяющий демонстрировать видеоматериал по обучению и совершенствованию техники и тактики игры, а также механики судейства.

Практические занятия проходят в спортивном зале, который оборудован как основным инвентарем, так и дополнительными устройствами, обеспечивающих обучение баскетболу 3х3.

При реализации программы применяются дистанционные образовательные технологии. Дистанционная форма реализации профессиональных программ обеспечивает возможность организации повышения квалификации слушателей в режиме совмещения трудовой деятельности и обучения. Слушатели имеют возможность получать образовательные материалы и консультироваться с преподавателями в онлайн- и офлайн-режимах через электронную почту, чат Zoom и другие системы видеоконференций, а также при помощи образовательной платформы Moodle. Moodle – это система управления обучающими курсами в удалённом (дистанционном) режиме. Применяется система ВКС-Мегафон для обеспечения двухсторонней видеоконференцсвязи. Такой формат обучения обеспечивает повышение квалификации слушателей через онлайн-коммуникацию, самостоятельную подготовку по заранее предоставленным материалам.

2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1. Календарный учебный график

| Форма обучения | Аудиторных часов в день | Дней в неделю | Общая продолжительность программы |
|---|-------------------------|---------------|-----------------------------------|
| Очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий | 4-6 | 5 | 4 недели |

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному установленным порядком.

2.2. Учебный план

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

УТВЕРЖДАЮ:

«__» _____ 20__ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Современные технологии спортивной подготовки в баскетболе 3x3»

| № п/п | Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем | Трудоёмкость всего в часах | Трудоёмкость по видам работ в часах: | | | | Форма контроля |
|----------|--|----------------------------|--------------------------------------|----------|--------------|------------------------|--|
| | | | аудиторные учебные занятия: | | | самостоятельная работа | |
| | | | всего | лекции | практические | | |
| 1 | Общая характеристика игры баскетбол 3х3 | 24 | 10 | 4 | 6 | 14 | Текущий контроль |
| 1.1 | История развития баскетбола 3х3 | 4 | 2 | 2 | - | 4 | Устный опрос |
| 1.2 | Официальные правила игры баскетбол 3х3 и их интерпретации | 18 | 8 | 2 | 6 | 10 | Устный опрос, проверка выполнения заданий для самостоятельной работы, тестирование |
| 2 | Спортивная подготовка в баскетболе 3х3 | 58 | 14 | 4 | 10 | 44 | Текущий контроль |
| 2.1 | Отбор и ориентация спортсменов-баскетболистов 3х3 в системе многолетней подготовки | 8 | 2 | 2 | - | 6 | Доклад |
| 2.2. | Режимы тренировочной работы в баскетболе 3х3 | 8 | 2 | 2 | - | 6 | Самостоятельная работа. Дискуссия |
| 2.3. | Планирование работы в процессе спортивной подготовки | 10 | 2 | - | 2 | 8 | Составление учебной документации |
| 2.4. | Особенности работы при различных видах подготовки в баскетболе 3х3 | 32 | 8 | - | 8 | 24 | Устный опрос. Составление программы по виду подготовки. |
| 3 | Соревновательная деятельность и система соревнований в баскетболе 3х3 | 24 | 8 | 2 | 6 | 16 | Текущий контроль |

| | | | | | | | |
|-------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| 3.1. | Особенности организации и проведения соревнований по баскетболу 3х3 | 24 | 8 | 2 | 6 | 16 | Самостоятельная работа. Дискуссия. Устный опрос |
| | Итоговая аттестация | 2 | - | - | - | 2 | Зачет |
| | ИТОГО | 108 | 32 | 10 | 22 | 76 | |

СОГЛАСОВАНО:

_____ И.О. Фамилия, ученая
степень, ученое звание

_____ И.О. Фамилия, ученая
степень, ученое звание

2.3. Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1. Общая характеристика игры баскетбол 3х3 (24 часа)

Тема 1.1. История развития баскетбола 3х3 (6 часов)

Стритбол, предшественник баскетбола 3х3. Баскетбол 3х3 в России и мире. Баскетбол 3х3 в программе Олимпийских игр. Престижные турниры. Федерации. Тенденции развития: генеральные (коммерциализация, повышение зрелищности, психологическая напряженность спортивных соревнований), общие (интенсификация, интеллектуализация, неуклонный рост исполнительского мастерства, универсализация, скачкообразное развитие), специфические (агрессивность, взаимозаменяемость, контактность, постоянный временной цейтнот), частные (физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка) и перспективы баскетбола 3х3. Философия игры.

Тема 1.2. Официальные правила игры баскетбол 3х3 и их интерпретации (18 часов)

Официальные Правила игры в баскетбол 3х3. Требования к единой трактовке правил. Официальные интерпретации правил. Инструктивные документы федерации. Игра. Игровой корт и оборудование. Команды. Игровые положения. Нарушения. Фолы. Судьи. Жесты судей. Протокол. Процедура подачи протеста. Классификация команд. Категории 12 лет и младше.

Перечень практических занятий раздела

| Номер темы | Наименование практического занятия | Трудоемкость в часах |
|------------|--|----------------------|
| 1.2. | Особенности судейства в баскетболе 3х3 | 2 |
| 1.2. | Интерпретация правил в игровой практике баскетбола 3х3 | 2 |
| 1.2. | Слаженная работа судейской бригады в баскетболе 3х3 | 2 |

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

| Номер темы | Наименование самостоятельной работы слушателей | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| 1.1. | Подготовиться к устному опросу. Изучив литературу, определить факторы, влияющие на развитие баскетбола 3х3 в России и в мире. | 4 |
| 1.2. | Видеопросмотр игр по баскетболу 3х3 с фиксацией судейских ошибок. Анализ судейских решений в различные моменты игры. | 4 |
| 1.2. | Подготовиться к устному опросу по правилам игры | 2 |
| 1.2. | Изучение официальных правил баскетбола 3х3 для прохождения итогового тестирования по разделу | 4 |

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы;
- итоговое тестирование.

Тестовые задания по правилам баскетбола 3х3

1. Сколько игроков входит в состав команды в игре в баскетбол 3х3?

- А) 3;
- Б) 4;
- В) 6;
- Г) 5.

2. Как принято называть правило в баскетболе 3х3, где команда, которая первой набрала 21 или более очков, выигрывает игру до окончания основного игрового времени?

- А) «досрочной победы»;
- Б) «внезапной смерти»;
- В) «быстрой игры»;
- Г) «внезапной победы».

3. Основные требования к игровой форме всех членов команды в баскетбол 3х3?

- А) не существует конкретных требований;
- Б) допустимо использование маек одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади, шорт другого доминирующего цвета как спереди, так и сзади и носков;
- В) *допустимо использование маек одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади, шорт одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади, того же цвета, что и майки и носков одного доминирующего цвета для всех членов команды. Носки должны быть видны.*

4. В случае травмы игрока(-ов) судьи могут остановить игру:

- А) если мяч живой в тот момент, когда происходит травма, судья не должен давать свисток до тех пор, пока команда, контролирующая мяч, не выполнит бросок с игры, не потеряет контроль над мячом, не выведет мяч из игры или мяч не станет мертвым. Если необходимо защитить травмированного игрока;
- Б) если травмированный игрок не может продолжать игру (приблизительно в течение 15 секунд) или ему оказана помощь, он должен быть заменен;
- В) если травмированный игрок или любой игрок, у которого кровотечение или открытая рана, восстанавливается во время тайм-аута, взятого любой из команд, этот игрок может продолжить игру;
- Г) *все перечисленное.*

5. Какая команда выигрывает в овертайме?

- А) первая, набравшая 2 очка;*
- Б) первая, набравшая 4 очка;
- В) первая, выполнившая трехочковый бросок.
- Г) первая, выполнившая штрафной бросок.

6. В баскетболе 3х3 мяч становится живым:

- А) когда во время чека мяч находится в распоряжении нападающего после совершения чека; после чека до того, как судья даст свисток или прозвучит сигнал игровых часов/таймера для броска;
- Б) после каждого успешного попадания или последнего штрафного броска.
- В) во время штрафного броска, когда мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок;
- Г) *все перечисленное.*

7. Когда происходит обоюдное нарушение при штрафном броске во время неудачного последнего штрафного броска, ситуация называется:

- А) нарушение при выполнении штрафного;
- Б) обоюдное нарушение;
- В) спорный бросок;
- Г) обоюдный фол.

8. Что в баскетболе 3х3 понимается под понятием «Бросок с игры или штрафной бросок»?

- А) *ситуация, при которой мяч, который игрок держит в руке(-ах), затем посылается по воздуху в направлении корзины соперников;*
- Б) ситуация, когда мяч рукой(-ами) направляется в сторону корзины соперников;
- В) ситуация, когда мяч одной или обеими руками с силой направляется сверху вниз в корзину соперников;
- Г) *все перечисленное.*

9. Как расценивается судьей ситуация, при которой защитник умышленно забрасывает мяч с игры в корзину?

- А) *это является нарушением и попадание не должно засчитываться;*

Б) это не является нарушением и попадание должно засчитываться.

10. Что в баскетболе 3х3 понимается под понятием «Тайм-аут»?

А) владение мячом, предоставляемого одной из команд после любой ситуации мертвого мяча;

Б) остановка игры по запросу игрока или запасного к судьям;

В) остановка игры по просьбе запасного для того, чтобы стать игроком;

Г) несоблюдение Правил.

11. Когда команды имеют право запросить замену?

А) когда мяч становится мертвым до чека или штрафного броска;

Б) по необходимости;

В) когда мяч выходит в аут;

Г) когда игрок, установив контроль над живым мячом на игровом корте, бросает, отбивает, катит или ударяет мяч.

12. Правилем ведения мяча в баскетболе 3х3 является «игрок не должен вести мяч во второй раз после того, как его первое ведение закончилось, если только между первым и вторым ведением игрок не потерял контроля над живым мячом на игровом корте из-за ...»:

А) броска с игры;

Б) касания мяча соперником;

В) передачи или случайной потери мяча, который затем коснулся другого игрока или которого коснулся другой игрок;

Г) все перечисленное.

13. Что в баскетболе 3х3 понимается под понятием «Пивот»?

А) разрешенное перемещение, при котором игрок, держащий живой мяч на игровом корте, вышагивает один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, в то время как другая нога, называемая опорной, сохраняет свою точку контакта с полом;

Б) это запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении в то время, когда игрок держит живой мяч на игровом корте, сверх ограничений, изложенных в Правилах;

В) нарушение правила, которое регламентирует нахождение игрока в ограниченной зоне более 3 секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч и игровые часы включены;

Г) игрок, который держит живой мяч на игровом корте, когда соперник находится в активной правильной защитной стойке на расстоянии не более 1 метра, должен передать, выполнить бросок или повести мяч в течение 5 секунд.

14. Когда команде предоставляется чек, как часть наказания за неспортивный или дисквалифицирующий фол, таймер для броска должен быть сброшен к _____ секундам:

- А) 5;
- Б) 15;
- В) 12;
- Г) 6.

15. Какой принцип, используемый в баскетболе 3х3 представлен на рисунке 1?

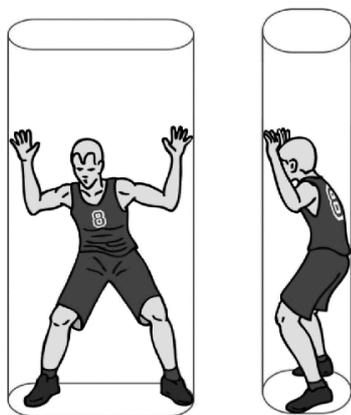


Рисунок 1 – Принцип _____? (цилиндра)

16. Что в баскетболе 3х3 понимается под понятием «Заслон»?

А) персональный контакт игрока с мячом или без мяча толчком или движением в туловище соперника;

Б) попытка задержать или помешать сопернику без мяча занять желаемую позицию на игровом корте;

В) персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без мяча;

Г) персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника с мячом или без мяча.

17. Неправильный контакт игрока с соперником, независимо от того, является ли мяч живым или мертвым называется _____?
(фол).

18. Какого вида фола не существует в баскетболе 3х3?

А) обоюдный;

Б) технический;

В) дисквалифицирующий;

Г) штрафной.

19. Когда фиксируется персональный, неспортивный или дисквалифицирующий фол, штрафной бросок должен быть предоставлен следующим образом:

А) игрок, на котором был совершен фол, должен выполнить штрафной бросок;

Б) если поступила просьба о замене игрока, он должен выполнить штрафной бросок прежде, чем покинуть игру;

В) если игрок должен покинуть игру из-за травмы или дисквалификации, то заменивший его игрок должен выполнить штрафной бросок. Если запасного нет, штрафной бросок должен быть выполнен любым его партнером по команде;

Г) все перечисленное.

20. Судьи могут исправить ошибку в том случае, если правило было проигнорировано из-за невнимательности только в следующих ситуациях: (отметить правильные ответы)

А) предоставление неположенного штрафного броска;

- Б) высокая эмоциональная реакция игроков;
- В) непредоставление положенного штрафного броска;
- Г) технически неверное выполнение штрафного броска;
- Д) ошибочное засчитывание или отмена очка судьями;
- Е) разрешение выполнять штрафной бросок не тому игроку.

Курсивом представлены правильные ответы на тест.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Баскетбол 3х3. Особенности игры: учебное пособие / М.С. Фесенко, Р.П. Фесенко. Дубна, 2020. 56 с.
2. Колесникова Е.А. Современное состояние и перспективы развития баскетбола 3х3 / Е.А. Колесникова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2019. – С. 65-67.
3. Леньшина, М.В. История развития и современные результаты нового олимпийского вида спорта - баскетбол 3х3 / М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции (г. Воронеж, 2018 г.). – 2018. – С. 149-154.
4. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К. и др.; под ред. С.Н. Бубки, В.Н. Платонова. – М.: Спорт, 2019 – 480 с.

Дополнительная литература:

1. Андрианова Р.И. Тенденции развития баскетбола 3х3 и его принципиальные отличия от баскетбола / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина // Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2021. - №11. – С. 163-165.

2. Витман Д.Ю. Использование метода видеозаписи игр в подготовке баскетбольных арбитров / Д.Ю. Витман, Е.Ю. Ковыршина, В.В. Козин // Аспекты технической подготовки спортсменов: материалы VI Региональной научно-практической конференции, Омск, 20-22 ноября 2018 года. – Омск: Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2019. –С. 20-24.

3. Витман, Д.Ю. Программа подготовки судей-секретарей для баскетбола 3х3 / Д.Ю. Витман, А.В. Купченко // Баскетбол 3х3: итоги, прогнозы, ожидания: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием / под общей редакцией к.п.н., доцента Е.Н. Бобковой, к.п.н., доцента А.В. Мазуриной, к.б.н. Е.В. Сафоновой. – Смоленск, СГУС, 2022 – С. 20-25.

4. Дмитриев, Ф.Б. Комплексная методика подготовки судей по баскетболу: специальность 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Дмитриев Федор Борисович. – Малахов

5. Кутепов, М.М. Формирование профессиональных компетенций судей-секретарей по баскетболу // Инновации и инвестиции. 2015. №8. – С. 151-153., 2016. – 22 с.

6. Степанов В.А. Организация и обеспечение судейства в баскетболе 3х3 / В.А. Степанов // Баскетбол 3х3: итоги, прогнозы, ожидания: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием – Смоленск, СГУС, 2022. – С.100-104.

Другие информационные ресурсы:

1. Баскетбол 3х3: что это такое, история появления спорта 3х3, правила игры на троих – Режим доступа URL: <https://sportifi.ru/basketbol/vidi/3-na-3>

2. Как устроен баскетбол 3х3, зачем он нужен и почему Россия в нем такая сильная – Режим доступа. URL: <https://gol.ru/materials/13489-basketball-3h3-olimpics>

3. Фролов С.А. Развитие баскетбола 3х3 в мире и России [Электронный ресурс] // Академия развития Творчества «АРТ-талант». 2019. <https://www.art-talant.org/publikacii/17204-razvitie-basketbola-3h3-v-mire-i-rossii>

4. <https://fiba3x3.com/>

5. <https://www.fiba.basketball/3x3>

6. <https://3x3.russiabasket.ru/>

7. <https://streetbasket.ru/association/dokumenty/oficialnyie-pravila-igryi-fiba-3x3>

8. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>

9. ЭБС «Рукоонт» <https://lib.rucont.ru/>

10. ЭБС издательства «Спорт» <https://olimppress.ru/>

11. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

12. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>

13. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Раздел 2 Спортивная подготовка в баскетболе 3х3 (58 часов)

Тема 2.1. Отбор и ориентация спортсменов-баскетболистов 3х3 в системе многолетней подготовки (8 часов)

Спортивный отбор и спортивная ориентация. Отбор и ориентация на этапах многолетней подготовки. Организационные основы спортивного отбора. Критерии, используемые в процессе отбора и ориентации в баскетболе 3х3.

Тема 2.2. Режимы тренировочной работы в баскетболе 3х3 (8 часов)

Тренировочные нагрузки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе 3х3, предельные нагрузки,

цикличность тренировочного процесса, структуры и типы микроциклов и их направленность.

Тема 2.3. Планирование работы в процессе спортивной подготовки (10 часов)

Планирование работы на разных этапах спортивной подготовки в баскетболе 3х3. Типовой недельный план-график и план-конспект учебно-тренировочного занятия как основа краткосрочного планирования в системе многолетней подготовки баскетболистов 3х3. Контроль физического состояния и самочувствия спортсменов, правильность выполнения тренировочных воздействий. Индивидуализация нагрузки и отдыха.

Тема 2.4. Особенности работы при различных видах подготовки в баскетболе 3х3 (32 часа)

Особенности обучения при проведении тренировочных занятий в баскетболе 3х3. Физическая подготовка баскетболиста 3х3. Техническая подготовка баскетболиста 3х3. Тактическая подготовка 3х3. Психологическая подготовка. Интегральная подготовка.

Перечень практических занятий раздела

| Номер темы | Наименование практического занятия | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| 2.3. | Методика составления документов планирования в баскетболе 3х3 | 2 |
| 2.4. | Физическая подготовка баскетболиста 3х3 | 6 |
| 2.4. | Технико-тактическая подготовка 3х3 | 6 |
| 2.4. | Психологическая подготовка баскетболиста 3х3 | 6 |
| 2.4. | Интегральная подготовка | 6 |

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

| Номер темы | Наименование самостоятельной работы слушателей | Трудоемкость в часах |
|------------|--|----------------------|
| 2.1. | Подготовить доклад по спортивному отбору по предложенным темам | 6 |
| 2.2. | Выполнить самостоятельную работу по оптимальному соотношению тренировочных режимов в баскетболе 3х3 и подготовится к ее обсуждению | 6 |
| 2.3. | Изучить документы планирования в спортивных играх. Изучить особенности составления документов планирования. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по баскетболу 3х3 для категории спортсменов по заданию | 8 |
| 2.4. | Подобрать упражнения для специальной физической подготовки баскетболистов 3х3. | 6 |
| 2.4. | Подобрать упражнения для совершенствования технической подготовки баскетболистов 3х3. Разработать комплекс основных комбинаций для реализации тактических схем в баскетболе 3х3 | 8 |
| 2.4. | Специальная психологическая подготовка. Изучить особенности взаимодействия тренера и команды в баскетболе 3х3. | 4 |
| 2.4. | Подготовится к устному опросу по теме «Интегральная подготовка в баскетболе 3х3» | 6 |

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

доклад;

дискуссия;

проверка выполнения заданий для самостоятельной работы;

устный опрос.

Доклад проводится на учебном занятии. До занятия слушатель размещает его в личном кабинете. После представления доклада ведется его обсуждение. Примерные темы для доклада:

проблемы спортивного отбора в баскетболе 3х3;

программа спортивного отбора в баскетболе 3х3;

комплекс мероприятий, для организации спортивного отбора в баскетболе 3х3;

критерии спортивного отбора на начальном этапе подготовки в баскетболе 3х3;

охарактеризовать особенности перспективных спортсменов в баскетболе 3х3;

критерии спортивного отбора на этапах многолетней подготовки в баскетболе 3х3;

педагогические методы оценки уровня развития физических качеств, способностей и спортивно-технического мастерства в баскетболе 3х3;

модель баскетболиста 3х3.

Дискуссия, проводится на учебном занятии путем обмена мнениями и опытом. Оценивается: логичность суждений, методический подход, объем знаний по изучаемому разделу программы, умение убедить в правоте своего мнения, эмоционально-поведенческий компонент. Дискуссия может проводиться как в очном формате, так и путем обсуждения в чате на платформе, где организуется занятие, в таком случае заранее освещаются вопросы, которые планируется обсуждать.

Примерные вопросы к дискуссии:

оптимальные режимы тренировочной работы в баскетболе 3х3;

соревновательная деятельность в баскетболе 3х3 и специфика нагрузки;

методические подходы к планированию содержанию тренировочных занятий зависимости от специфики баскетбола 3х3;

распределение типовых упражнений в баскетболе 3х3 в течение одного тренировочного занятия в зависимости от их физиологической напряженности.

Слушатель самостоятельно изучает материал и выполняет по заданию преподавателя работу (примерные задания):

составить план-конспект тренировочного занятия по баскетболу 3х3;
составить комплекс упражнений для физической подготовки баскетболиста 3х3;

составить комплекс упражнений для технической подготовки 3х3;
представить наиболее эффективные тактические схемы в нападении в баскетболе 3х3:

представить комплекс упражнений для тактических действий в защите у баскетболистов 3х3.

Самостоятельно подготовиться к устному опросу по темам «Специальная психологическая подготовка в баскетболе 3х3» и «Интегральная подготовка в баскетболе 3х3».

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Баскетбол 3х3. Особенности игры: учебное пособие / М.С. Фесенко, Р.П. Фесенко. Дубна, 2020. 56 с.
2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
3. Лебедь, Ф. «Формула игры»: общая теория спортивных игр, обучение и тренировка / Ф. Лебедь. – Волгоград, 2005. – 392 с.
4. Никитушкин, В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта: монография / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: ИКА, 1998. – 284 с.

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник в 2 томах / В.Н. Платонов. – Олимпийская литература, 2015. – 1432 с.

6. Родин А.В., Самойлов А.Б., Ефременков К.Н. Основы методике спортивных игр: учебное пособие. Смоленск, 2020. 194 с.

7. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2014. – 1048 с.

8. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булькиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

Дополнительная литература:

1. Андрианова, Р.И. Оптимизация нагрузок в подготовке баскетболисток 3х3 к Кубку мира на основе учета показателей диагностической системы «адаптолог-эксперт» / Андрианова Р.И., Леньшина М.В., Андрущенко А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. - № 5 (171). – С. 12-17.

2. Витман М.Ю., Бобровский Д.А., Витман Д.Ю., Ковыршина Е.Ю. Особенности соревновательной деятельности и игровых показателей в баскетболе 3х3 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 81-86.

3. Ерохина Н.А. Спортивная подготовка в баскетболе 3х3 – теоретический аспект / Н.А. Ерохина //Баскетбол 3х3: итоги, прогнозы, ожидания: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием / под общей редакцией к.п.н., доцента Е.Н. Бобковой, к.п.н., доцента А.В. Мазуриной, к.б.н. Е.В. Сафоненковой. – Смоленск, СГУС, 2022 – С. 41-45.

4. Зарубина М. С., Андрущенко Л. Б., Аверясова Ю. О., Андрущенко О. Н. Аналитические характеристики баскетбола 3х3 // Культура физическая и здоровье. – 2018. – №4(68). – С. 99-103.

5. Зарубина, М.С. Анализ научно-методической литературы по проблеме спортивной подготовки в баскетболе 3x3 / М.С. Зарубина // Современное состояние и перспективы развития баскетбола: Сборник научно-методических материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2017. – С. 48-52.

6. Зарубина, М.С. Анализ соревновательной нагрузки высококвалифицированных игроков в баскетболе 3x3 в годичном цикле / М.С. Зарубина // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 4 (72). – С. 49–53.

7. Минина, Л.Н. Особенности тактики нападения в баскетболе 3*3 / Л.Н. Минина, Б.Е. Лосин, О.В. Николаева // Интеграционные процессы в науке в современных условиях: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции 28 октября 2018 г. – Стерлитамак, 2018. – С. 64-67.

8. Минина, Л.Н. Классификация тактики баскетбола 3*3 // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2018 г., посвященной Дню российской науки. – Санкт-Петербург, 2019. – 2019. – С. 66-68.

9. Фесенко М.С. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе 3×3 на основе применения информационных технологий: дисс. канд.пед.наук: 13.00.04 / Мария Сергеевна Фесенко. – М., 2021. – 136 с.

10. Фесенко М.С., Чернов С.В., Фесенко Р.П. Соревновательная деятельность в баскетболе 3x3 в России // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции, 25 ноября 2020 / Под ред. Д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой – Москва: РГУФКСМиТ, 2020 – С. 95-99.

Другие информационные ресурсы:

1 Воронцов Н.Д. Силовая подготовка студенческой команды по баскетболу 3x3 // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского

государственного университета. 2021. №1 (57). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/silovaya-podgotovka-studencheskoy-komandy-po-basketbolu-3x3>

2 Зарубина М.С. Современные тенденции технической подготовки в баскетболе 3х3 по итогам ведущих международных соревнований // Труды молодых ученых. Электронный научный журнал Вестник спортивной науки. 2019. URL: <https://ciberlininka.ru/article/n/sovremennye-tendantsii-tehnicheskoy-podgotovki-v-basketbole-3x3-po-itogam-veduschih-mezhdunarodnyh-sorevnovaniy/viewer>

3 Зимарин М. В баскетболе все игроки должны быть универсалами URL: <https://dwashaga.ru/blog/basketball-3x3/522-maksim-zimarin-v-basketbole-3kh3-vse-igroki-dolzhny-byt-universalami>

4 <https://fiba3x3.com/>

5 <https://www.fiba.basketball/3x3>

6 <https://3x3.russiabasket.ru/>

7 <https://streetbasket.ru/association/dokumentyi/oficialnyie-pravila-igryi-fiba-3x3>

8 ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>

9 ЭБС «Рукоонт» <https://lib.rucont.ru/>

10 ЭБС издательства «Спорт» <https://olimppress.ru/>

11 ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

12 ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>

13 ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований в баскетболе 3х3 (24 часа)

Тема 3.1. Особенности организации и проведения соревнований по баскетболу 3х3 (24 часа)

Виды соревнований по баскетболу 3х3. Положение о проведении соревнований. Системы розыгрыша. Календарь соревнований. Формирование команды, обеспечивающей слаженную работу по организации и проведению соревнований различного уровня по баскетболу 3х3. Особенности работы волонтеров на соревнованиях по баскетболу 3х3.

Перечень практических занятий раздела

| Номер темы | Наименование практического занятия | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| 3.1. | Методика разработки положения соревнований по баскетболу 3х3 | 2 |
| 3.1. | Организация и проведение соревнований по баскетболу 3х3 | 2 |
| 3.1. | Программа работы с волонтерами на соревнованиях по баскетболу 3х3 | 2 |

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

| Номер темы | Наименование самостоятельной работы слушателей | Трудоемкость в часах |
|------------|--|----------------------|
| 3.1. | Проанализировать соревнования, которые проводились в России в последние 3 года. Разработать положение о соревнованиях по баскетболу 3х3. Подготовиться к дискуссии по критериям эффективности проведения соревнований по баскетболу 3х3. | 16 |

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

индивидуальный или групповой устный опрос;

дискуссия;

проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Устный опрос проводится по темам:

виды соревнований по баскетболу 3х3;

системы розыгрыша соревнований по баскетболу 3х3;

календарь соревнований по баскетболу 3х3.

Примерные вопросы к дискуссии:

основные отличия проведения соревнований по баскетболу 3х3 от баскетбола;

основные показатели успешно проведенных соревнований по баскетболу 3х3;

управление командой на соревнованиях по баскетболу 3х3;

команда организаторов соревнований по баскетболу 3х3;

программа работы с волонтерами на соревнованиях по баскетболу 3х3;

влияет ли организация соревнований по баскетболу 3х3 на результат выступления команды.

Самостоятельно разработать положение о проведении соревнований по баскетболу 3х3 на выбор слушателя и представить на проверку преподавателю по электронной почте или путем закрепления в личном кабинете.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература

1. Андрианова, Р.И. Формирование системы международных и национальных соревнований по новому олимпийскому виду спорта -

баскетбол 3x3 // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. – 2018. - № 3. - С. 43-46.

2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

3. Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований: учебное пособие / А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 160с.

4. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булькиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

Дополнительная литература:

1. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов: научное издание / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для студентов вузов по укрупненной гр. специальностей и направлений подг. 49.00.00 - Физ. культура и спорт" / Л. П. Матвеев. - 7-е изд., стер. - М.: Спорт, 2020.

3. Фесенко М.С., Чернов С.В., Фесенко Р.П. Соревновательная деятельность в баскетболе 3x3 в России // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции, 25 ноября 2020 / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой – Москва: РГУФКСМиТ, 2020 – С. 95-99.

4. Яхонтов, Е.Р. Технология спортивной тренировки: анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по баскетболу: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов, Б.Е. Лосин. – СПб., 2014. – 112 с.

Другие информационные ресурсы:

1. <https://fiba3x3.com/>

2. <https://www.fiba.basketball/3x3>

3. <https://3x3.russiabasket.ru/>

4. <https://streetbasket.ru/association/dokumentyi/oficialnyie-pravila-igryi-fiba-3x3>

5. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>

6. ЭБС «Руко́нт» <https://lib.rucont.ru/>

7. ЭБС издательства «Спорт» <https://olimppress.ru/>

8. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

9. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>

10. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

| № п/п | Наименование учебных разделов, тем | Освоенные/ усовершенствованные компетенции | Должен знать | Должен уметь | Должен иметь практический опыт деятельности |
|----------|--|---|--|---|---|
| 1 | Общая характеристика игры баскетбол 3х3 | | | | |
| 1.1 | История развития баскетбола 3х3 | ПК 2. Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся | Педагогику физической культуры и спорта Теорию и методику спортивной тренировки в баскетболе 3х3 Тенденции развития: генеральные, общие, специфические, частные Перспективы баскетбола 3х3. Философия игры | Организовывать обсуждение с занимающимися особенностей баскетбола 3х3 | Проведение предсоревновательных теоретических занятий для изучения соревновательной практики, правил соревнований по баскетболу 3х3 Формирование и поддержание спортивной мотивации занимающихся при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях |
| 1.2 | Официальные правила игры | ПК 3. Способность осуществлять подготовку | Правила баскетбола 3х3. требования для судей по баскетболу 3х3 | Разъяснять правила участия в спортивном соревновании | Проведение предсоревновательных теоретических |

| | | | | | |
|----------|--|---|---|---|---|
| | баскетбол 3x3 и их интерпретации | занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | Официальные интерпретации правил. Инструктивные документы федерации. Игровые положения. Нарушения. Фолы. Судьи. Жесты судей. Процедура подачи протеста. Всероссийскую спортивную классификацию. Классификация команд. Категории 12 лет и младше | | занятий для изучения соревновательной практики, правил соревнований по баскетболу 3x3 Составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (баскетбол 3x3) |
| 2 | Спортивная подготовка в баскетболе 3x3 | | | | |
| 2.1 | Отбор и ориентация спортсменов-баскетболистов 3x3 в системе многолетней подготовки | ПК -1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах | Методики спортивной ориентации и спортивного отбора занимающихся Условия проведения отбора: естественный отбор - вследствие отсева самих занимающихся в процессе тренировочных занятий; | Выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся Планировать мероприятия | Использования методик спортивной ориентации и спортивного отбора занимающихся Определение уровня физической |

| | | | | | |
|--|--|-------------------------------|---|--|--|
| | | <p>спортивной подготовки.</p> | <p>стандартизированный отбор, который связан с применением специальных методик, содействующих повышению его эффективности</p> <p>Характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности.</p> <p>Продолжительность отбора: краткосрочный (экспресс) отбор; среднесрочный отбор; долгосрочный (продолжительный) отбор</p> <p>Степень ориентации на будущий вид спортивной деятельности</p> <p>Этапы проведения: начальный (предварительный) отбор; текущий отбор; заключительный (итоговый, завершающий) отбор</p> | <p>спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта. Реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку</p> <p>Разъяснять правила участия в спортивном соревновании,</p> | <p>подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (плавание)</p> <p>Выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования</p> |
|--|--|-------------------------------|---|--|--|

| | | | | | |
|------|--|---|--|---|--|
| 2.2. | Режимы тренировочной работы в баскетболе 3х3 | ПК 2. Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся | Теорию и методику спортивной тренировки в баскетболе 3х3 Тренировочные нагрузки, рекомендуемые объемы и тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе 3х3, предельные нагрузки, цикличность тренировочного процесса, структуры и типы микроциклов и их направленность. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки | Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (баскетбол 3х3) направленности развития физических качеств Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи | Проведение тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся Проведение теоретических занятий в форме лекций, семинаров по технике баскетбола 3х3 и тренировке |
|------|--|---|--|---|--|

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| | | | | использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки | |
| 2.3 | Планирование работы в процессе спортивной подготовки | ПК - 1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. | Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта Программу спортивной подготовки по виду спорта (баскетбол 3х3) Типовой недельный план-график и план-конспект учебно-тренировочного занятия как основа краткосрочного планирования в системе многолетней подготовки баскетболистов 3х3. | Вести отчетную документацию по проведению тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия Определять соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата | Определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе Подготовка проектов многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | | <p>Формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям</p> <p>Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <p>Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p> <p>Использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие</p> | <p>спортивной подготовки</p> <p>Разработка оперативных планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям</p> |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>федеральным стандартам спортивной подготовки Планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся Оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, Определять резервы, эффективные средства и методы</p> | |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|-----|---|--|--|---|--|
| | | | | <p>повышения результативности тренировочного процесса</p> <p>Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</p> | |
| 2.4 | <p>Особенности работы при различных видах подготовки в баскетболе 3х3</p> | <p>ПК 2. Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся</p> | <p>Основные направления спортивной подготовки баскетболиста 3х3:</p> <p>Режимы тренировочной работы (тренировочные нагрузки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе 3х3, предельные нагрузки, цикличность тренировочного процесса, структуры и типы микроциклов и их направленность);</p> | <p>Естественнонаучные, психолого-педагогические и социально-гуманитарные основы баскетбола 3х3</p> <p>средства и методы обучения, воспитания и организации в баскетболе 3х3</p> <p>содержание техники и тактики баскетбола 3х3,</p> <p>Характеристики физических способностей и</p> | <p>Техническими элементами баскетбола 3х3</p> <p>Приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов</p> <p>Методикой обучения технике и тактике баскетбола 3х3</p> <p>Методами обработки результатов спортивно-</p> |

| | | | | | |
|----------|--|--|---|--|---|
| | | | <p>Планирование работы в процессе спортивной подготовки;</p> <p>Особенности обучения при проведении тренировочных занятий;</p> <p>Техническая подготовка баскетболиста 3х3</p> <p>Физическая подготовка баскетболиста 3х3</p> <p>Тактическая подготовка 3х3</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Интегральная подготовка.</p> | <p>функционального состояния спортсменов</p> <p>Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности</p> | <p>педагогических исследований в баскетболе 3х3</p> |
| 3 | Соревновательная деятельность и система соревнований в баскетболе 3х3 | | | | |
| 3.1 | <p>Особенности организации и проведения соревнований по баскетболу 3х3</p> | <p>ПК 3. Способность осуществлять подготовку занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе</p> | <p>Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по баскетболу 3х3</p> <p>Правила вида спорта, их эволюция</p> <p>Календарь соревнований</p> <p>Особенности работы волонтеров на соревнованиях по баскетболу 3х3</p> <p>Этические нормы в области спорта</p> | <p>Определять соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата</p> <p>Формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения, занимающегося при подготовке к</p> | <p>Проведение предсоревновательных теоретических занятий для изучения соревновательной практики, правил соревнований по баскетболу 3х3</p> <p>Формирование и поддержание спортивной мотивации занимающихся при подготовке к</p> |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|---|--|
| | | спортивных дисциплин) | | спортивным соревнованиям Умение организовывать, проводить, судить соревнования по баскетболу 3х3 Разъяснять правила участия в спортивном соревновании Анализировать эффективность подготовки спортсменов спортивной команды, выявлять проблемы спортивной подготовки | выступлениям на спортивных соревнованиях Имеет опыт проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |
|--|--|-----------------------|--|---|--|

4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Оценка теоретических знаний и практических умений слушателей проводится в виде рубежного контроля освоения учебного материала по разделам Программы.

Форма оценки – индивидуальная и групповая (работа в мини-группах). По прохождению каждого раздела слушатель должен получить положительную оценку (зачет/незачет). В случае получения слушателем неудовлетворительной оценки по одному или нескольким разделам учебной Программы он не допускается к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация проводится в форме защиты итоговой аттестационной работы. Итоговая аттестационная работа – это самостоятельная письменная работа слушателя, представляющая конкретный результат деятельности в ходе освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

Структура итоговой аттестационной работы включает:

титульный лист;

оглавление;

введение (должна быть отражена актуальность, предмет, объект, цель работы, задачи, методы, практическая значимость);

глава 1. Состояние вопроса (обзор учебной, научно-методической литературы по исследуемой теме);

глава 2. Результаты собственных исследований или разработок по представленной теме;

заключение;

практические рекомендации;

список литературы (литература должна быть современной, не более чем за последние 10 лет);

приложение (если есть).

Примерная тематика итоговых аттестационных работ

1. Оздоровительно-развивающие возможности баскетбола 3х3.
2. Особенности отбора баскетболистов 3х3.
3. Особенности подготовки команды к соревнованиям по баскетболу 3х3.
4. Комплекс мероприятий по организации и проведению соревнований по баскетболу 3х3.
5. Совершенствование технической подготовки в баскетболе 3х3.
6. Совершенствование физической подготовки в баскетболе 3х3.
7. Особенности психологической подготовки спортсменов в баскетболе 3х3.
8. Программа многолетней подготовки в баскетболе 3х3.
9. Подготовка женских команд в баскетболе 3х3.
10. Подготовка мужских команд в баскетболе 3х3.
11. Особенности подготовки студенческих команд в баскетболе 3х3.
12. Специфика привлечения детей в секции по баскетболу 3х3.
13. Подготовка профессиональных команд в баскетболе 3х3.
14. Специфика подготовки детско-юношеских команд в баскетболе 3х3.
15. Совершенствование спортивной подготовки в баскетболе 3х3.
16. Работа тренера с баскетболистами 3х3 в процессе соревнований.
17. Построение тренировочных занятий для обучения баскетболистов 3х3 действиям в нападении.
18. Построение тренировочных занятий для обучения баскетболистов 3х3 действиям в защите.
19. Программа этапа начальной подготовки в баскетболе 3х3.
20. Программа тренировочного этапа спортивной подготовки в баскетболе 3х3.
21. Программа этапа спортивного совершенствования в баскетболе 3х3.

22. Организация занятий баскетболом 3х3 с различным контингентом занимающихся.

23. Индивидуальная подготовка в баскетболе 3х3.

24. Особенности тренировки баскетболистов, принимающих участие в соревнованиях по баскетболу и баскетболу 3х3 в течение года.

25. Применение зарубежного опыта в практике Российских команд по баскетболу 3х3.

В качестве итоговой аттестационной работы слушателю может быть зачтено, если слушатель представил публикацию материалов своих исследований в баскетболе 3х3. Публикация должна быть не позднее, чем за текущий год. Слушателю засчитывается, в качестве итоговой аттестации по Программе, участие с докладом в научно-практических конференциях с международным участием «Баскетбол 3х3: итоги, прогнозы и ожидания», проводимой в Образовательной организации высшего образования или публикация в сборнике, приуроченном к данным конференциям.

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура». К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Для реализации программы рекомендуется привлекать действующих судей по баскетболу 3х3, а также тренеров ведущих команд по баскетболу 3х3.

6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Кандидат педагогических наук, доцент
Мазурина Анна Валентиновна

Доктор педагогических наук, доцент
Родин Андрей Викторович

Кандидат педагогических наук, доцент
Президент Федерации баскетбола Смоленской обл.
Генеральный директор «ЦССТ» концерна
Росэнергоатом
Фомин Сергей Геннадьевич

Кандидат педагогических наук
Генеральный менеджер
Единой Лиги Европы 3x3
Фомин Александр Сергеевич

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ 3X3» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «СГУС» и рекомендована к реализации на факультете дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС» решением от « ____ » _____ 20__ г. протокол № _____

Председатель методического совета,

Кандидат социологических наук,
Дьячук Игорь Алексеевич _____