

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного
виховання
д-р біол. наук, професор

_____ М.В. Маліков

«_____» _____ 2017 р.

**НАВЧАЛЬНО-СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА
(БАСКЕТБОЛ)**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки бакалаврів

спеціальності: Економічна кібернетика, Фінанси і кредит, Облік і аудит, Маркетинг, Міжнародна економіка, Управління персоналом і економіка праці; Переклад: (англійська, французька, німецька, болгарська, польська мови); Російська мова та література, Українська мова та література, Іспанська мова та література, Французька мова та література, Німецька мова та література, Англійська мова та література; Біологія, Хімія, Екологія та охорона навколишнього середовища, Лісове і садово-паркове господарство; Журналістика, Видавнича справа та редагування, Реклама і зв'язки з громадськістю; Математика, Прикладна математика, Інформатика, Програмна інженерія; Соціальна педагогіка, Психологія, Театральне мистецтво; Соціологія, Соціальна робота, Політологія, Філософія; Фізика, Прикладна фізика; Історія, Країнознавство; Правознавство; Менеджмент

Укладачі: ст. викладач Горбуля В.О., викладач Горбуля О.В.

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 1 від “31” серпня 2017 р.
В.о.завідувача кафедри фізичного виховання

_____ В.О. Горбуля

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання

Протокол № 1 від “___” _____ 2017 р.
Голова науково-методичної ради
факультету фізичного виховання

_____ В.О.Голець
(підпис) (ініціали, прізвище)

2017 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти,	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів - 3	Галузь знань _____ (шифр і назва)	вибіркова
Загальна кількість годин - 90	Спеціальність _____ (шифр і назва)	Рік підготовки:
	Освітня програма _____ (назва)	1-й
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 2 години	Рівень вищої освіти: бакалаврський	Практичні
		30 годин
		Самостійна робота
		60 годин
		Вид контролю: залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Навчально-спортивна підготовка: баскетбол» є оволодіння технікою і тактикою, розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності студентів, підвищення працездатності організму, засвоєння знань з теорії і практики суддівства.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Навчально-спортивна підготовка: баскетбол» є:

- засвоєння теоретичних знань з історії розвитку баскетболу;
- оволодіння системою практичних умінь та навичок з технічної і тактичної підготовки;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- оволодіння системою знань з теорії й практики суддівства.

Згідно з вимогами освітньої (освітньо-професійної, освітньо-наукової) програми студенти повинні досягти таких результатів навчання.

знати:

- історію розвитку баскетболу;
- засоби перевірки й оцінки техніко-тактичних дій;

- засоби перевірки й оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість);
- правила змагань з баскетболу;
- основи профілактики спортивного травматизму;
- вплив фізичного навантаження на організм людини;
- основи загальнооздоровчого тренування;
- основи методики самостійних занять;
- методи самоконтролю за станом свого організму у покої та під час фізичного навантаження;
- основи методики загартовування;
- засоби і методи відновлення й підвищення фізичної й розумової працездатності.

вміти:

- виконувати техніко-тактичні дії з баскетболу;
- виконувати практичні нормативи по оцінці техніко-тактичної підготовки;
- виконувати практичні нормативи по оцінці фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності);
- дозувати фізичне навантаження у відповідності до рівня свого фізичного стану, функціональних можливостей;
- організувати та проводити змагання з баскетболу.

Міждисциплінарні зв'язки: при вивченні курсу «Навчально-спортивна підготовка: баскетбол» викладення матеріалу базується на знаннях, отриманих під час вивчення таких дисциплін: анатомія людини; біологія (шкільний курс), педагогіка; психологія.

3. Програма навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. Історія розвитку баскетболу. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. Розвиток рухових якостей. Профілактика спортивного травматизму.

Тема 1. Історія розвитку баскетболу.

Суть гри. Відомості про її виникнення та розвиток. Етапи розвитку гри. Сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку. Головні віхи розвитку баскетболу в Україні.

Історія професійного спорту, його вплив на розвиток гри. Аналіз результатів виступу українських команд. Змагання з баскетболу, еволюція правил.

Тема 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки.

Класифікація техніки гри. Прийоми гри у нападі і захисті та техніка їх виконання. Рухливі ігри та естафети для закріплення і удосконалення

елементів нападу та захисту.

Тема 3. Розвиток рухових якостей.

Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, кмітливості, витривалості, спритності, гнучкості, координації рухів. Засоби і методи розвитку цих якостей. Дозування навантаження під час розвитку фізичних якостей. Рухливі ігри та естафети для розвитку фізичних якостей.

Тема 4. Профілактика спортивного травматизму.

Вимоги до техніки безпеки у баскетболі. Контроль за станом спортивних майданчиків. Перевірка якості спортивних знарядь, споруд та інвентарю. Дотримання порядку і дисципліни на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях.

Медичний контроль за станом здоров'я. Дотримання гігієнічних норм спортивних майданчиків та других споруд.

Особиста гігієна, режим дня, харчування спортсменів у баскетболі.

РОЗДІЛ 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. Розвиток рухових якостей. Методика суддівства та організація проведення змагань.

Тема 1. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки.

Завдання, зміст, методи теоретичної підготовки. Визначення основних понять. Класифікація тактики гри. Функції гравців. Тактика нападу, тактика захисту. Взаємозв'язок фізичної і техніко-тактичної підготовки. Вивчення правил гри.

Тема 2. Удосконалення рухових якостей.

Знання закономірностей розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок. Швидкість. Сила. Витривалість. Спритність. Швидкісно-силові. Засоби і методи розвитку цих фізичних якостей. Дозування навантаження під час розвитку фізичних якостей. Спеціальні і загальні вправи для розвитку фізичних якостей. Розвиток спеціальної швидкості, спеціальної сили, спеціальної витривалості. Рухливі ігри та естафети для розвитку фізичних якостей.

Тема 3. Методика суддівства та організація проведення змагань.

Змагання та їх місце в навчально-тренувальному процесі.

Значення змагань. Види змагань: календарні, товариські: першості, змагання на кубок, матчеві зустрічі, відбірочні, кваліфікаційні змагання.

Система проведення змагань. Положення про змагання: 1) мета і завдання; 2) місце і термін проведення; 3) керівництво проведення; 4) учасники; 5) способи розіграшу і оцінка результатів; 6) умови прийому команд; 7) форми і термін подачі заявок, час і місце жеребкування; 8) нагородження команд і учасників. Системи розіграшів: колова система, жеребкування команд; система з вибуванням; змішана система розіграшу.

Суддівство змагань. Знання правил гри. Жестукування. Права і обов'язки суддів, методика і техніка суддівства. Порушення правил, покарання, протести. Документація, яка необхідна для проведення змагань. Протокол гри.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		практичні	лаб.	сам.роб.
1	2	3	4	5
Розділ 1. Історія розвитку баскетболу. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. Розвиток рухових якостей. Профілактика спортивного травматизму.				
Тема 1. Історія розвитку баскетболу.	6	2		4
Тема 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки.	30	10		20
Тема 3. Розвиток рухових якостей.	12	4		8
Тема 4. Профілактика спортивного травматизму.	6	2		4
Разом за розділом 1	54	18		36
Розділ 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. Розвиток рухових якостей. Методика суддівства та організація проведення змагань.				
Тема 1. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки.	24	8		16
Тема 2. Удосконалення рухових якостей.	6	2		4
Тема 3. Методика суддівства та організація проведення змагань.	6	2		4
Разом за розділом 2	36	12		24
Усього годин	90	30	-	60

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Історія розвитку баскетболу	2
2	Формування теоретичних знань, практичних здібностей(умінь і навичок) з технічної підготовки	10

3	Розвиток рухових якостей.	4
4	Профілактика спортивного травматизму.	2
5	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки.	8
6	Удосконалення рухових якостей.	2
7	Методика суддівства та організація проведення змагань.	2
Разом		30

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Історія розвитку баскетболу	4
2	Формування теоретичних знань, практичних здібностей(умінь і навичок) з технічної підготовки	20
3	Розвиток рухових якостей.	8
4	Профілактика спортивного травматизму.	4
5	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки.	16
6	Удосконалення рухових якостей.	4
7	Методика суддівства та організація проведення змагань.	4
Разом		60

7. Види контролю і система накопичення балів

Розділ 1. Історія розвитку баскетболу. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. Розвиток рухових якостей. Профілактика спортивного травматизму

Кількість контрольних заходів	Вид контрольного заходу	Бали/оцінки				Усього балів
1.	Перевірка розвитку фізичних якостей	5				5
		5	4	3	2	
2.	Перевірка практичного виконання елементів техніки гри	5	4	3	2	5
3.	Проведення розминки	5	4	3	2	5
4.	Проведення естафет	5	4	3	2	5
5.	Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовки	5	4	3	2	5
6.	Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки	5	4	3	2	5
Разом за 1-й розділ						30
2 Розділ 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. Розвиток рухових якостей. Методика суддівства та організація проведення змагань.						
1.	Перевірка володіння тактичними взаємодіями	5				5
		5	4	3	2	
2.	Перевірка розвитку фізичних	5	4	3	2	5

	якостей					
3.	Проведення розминки	5	4	3	2	5
4.	Проведення рухливих ігор	5	4	3	2	5
5.	Проведення вправ з технічної підготовки	5	4	3	2	5
6.	Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки	5	4	3	2	5
Разом за 2-й розділ						30
Разом за 2 розділи						60
1.	Підсумковий семестровий контроль:					40
		5		3	0	
	теоретичні знання з історії розвитку баскетболу	5	4	3	2	10
	теоретичні знання з техніки гри	5	4	3	2	10
	теоретичні знання з тактики гри	5	4	3	2	10
	теоретичні знання з методики суддівства	5	4	3	2	10
Усього						100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		ЕЕкзамен	ЗЗалік
A	90 – 100 (відмінно)	55 (відмінно)	ЗЗарховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

8. Рекомендована література

Основна:

1. Поплавский Л.Ю. Баскетбол /Леонид Поплавский. – К. : Олімпійська література, 2004. – 446 с.
2. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. – М.: Академия, 2007. – 336 с.
4. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Бессарабов М.С Баскетбол: техніка гри в захисті та методика навчання /В.Б.Горбуля та інші. – ЗНУ, 2010. – 48 с.
5. Родин А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие / Родин А.В. , Губа Д.В. – Советский спорт, 2009. – 168 с.
6. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Бессарабов М.С., Эсіонова Г.О. Ігри на заняттях з баскетболу. Частина I та II /В.Б.Горбуля та інші. – ЗНУ, 2009. – 75 с.
7. Тригорлов В.В Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие / В.В. Тригорлов. – Спорт, 2007. – 146 с.
8. Корягин В.М. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола / В.М. Корягин. – Физкультура и спорт, 2006. – 173 с.
9. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Бессарабов М.С. Навчання прийомів техніки гри в баскетбол / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, М.С.Бессарабов. – ЗНУ – 2008. – 98 с.
10. Морган Вуден. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов /Морган Вуден. – ТВТ Дивизион, 2008. – 400 с.
11. Дубенчук А.І. Баскетбол /Анатолій Дубенчук. – Х.:Ранок, 2009. – 144с.
12. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе

обучения: Методические указания / В.В. Носов. – Академия, 2006. – 30с.

13. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Горбуля О.В., Бессарабов М.С. Баскетбол: організація та проведення змагань: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» усіх напрямів підготовки. – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 118 с.
14. Гусев С.В. Программная самоподготовка судей по баскетболу и организация проведения соревнований: учебно-метод. пособие / С.В. Гусев. – ВГПУ, учебно-методическое пособие. – Воронеж, 2000. – 160 с.
15. Горбуля В.Б. Баскетбол: Фізична підготовка: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки /В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, О.В. Горбуля. – Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – 91 с.

Додаткова:

1. Банников А.М. Студенческий баскетбол (планирование, организация и проведение тренировочного процесса) / Банников А.М., Силкин В.А., Костюков В.В. – Советский спорт, 2000. – 44 с.
2. Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Рибалка О.І, Кушнір Г.І. Фізичне виховання: Баскетбол: Практикум для студентів 3-4 курсів усіх спеціальностей. - Запоріжжя: ЗНУ, 2010. – 67 с.
3. Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Рибалка О.І, Єсіонова Г.О. Фізичне виховання: Баскетбол: Практикум для студентів 1-2 курсів усіх спеціальностей. – Запоріжжя: ЗНУ, 2010. – 75 с.
4. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144с.
5. Портнов Ю.М. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Портнов Ю., Башкирова В., Луничкин В., Духовный М. – Советский спорт, 2009. – 100 с.

6. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения /Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П., Лексаков А. В. – Академия, 2008. – 520 с.
7. Андреев С.Е. Спортивные игры / С.Е. Андреев. – Просвет, 2005. – 329 с.
8. Горбуля В.Б., Бессарабов М.С. Баскетбол: Практикум до лабораторних занять / В.Б.Горбуля, М.С.Бессарабов. – Запоріжжя: ЗНУ, 2008. – 79с.
9. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002. – 316 с.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004. – 288 с.
11. Программа для общеобразовательных и учебных заведений по физической культуре. – К.: Перун, 2005. – 62 с.
12. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: учеб. пособие /В.К. Пельменев. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 162 с.
13. Лосева И.В. Основные моменты отбора в баскетболе: Методические рекомендации / И.В. Лосева. – Волгоград: Просвещение, 2000. – 24 с.
14. Виссел Хол, Баскетбол. Шаги к успеху / Виссел Хол. – АСТ, Астрель, 2009 – 112 с.
15. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ.вузов / Под ред.Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2004. – 400 с.
16. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / Годик М. А., Скородумова А. П. – Советский спорт, 2010. – 333 с.
17. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта /Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. – Академия, 2010 – 336 с.
18. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте /Фарфель В.С. – Советский спорт, 2010. – 200 с.
19. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

20. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : [в 2-х томах] / Т.Ю. Круцевич – К.:Олимпийская литература, 2003. – 280 с.

Інформаційні ресурси

1. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://zounb.zp.ua/>
2. Наукова бібліотека Запорізького національного університету [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://library.znu.edu.ua/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс] www.nbuv.gov.ua

Погоджено _____
відділ з навчальної роботи
« _____ » _____