

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

БАСКЕТБОЛ:
ВКАЗІВКИ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Запоріжжя 2024

ВКАЗІВКИ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Самостійна робота – форма організації навчання, яка має на меті поглиблення, узагальнення та закріплення знань, які студенти отримують у процесі навчання, а також застосування цих знань на практиці.

Самостійна підготовка студентів передбачає вивчення програмного матеріалу по рекомендованій літературі, роботу над освоєнням технічних прийомів, виконання домашніх завдань.

У цьому розділі роботи студенти виконують домашнє завдання, конспектують необхідний матеріал, вивчають самостійно теми, які були пропущені, описують техніку виконання технічних і тактичних дії у нападі і захисті, вправи для їх навчання, складають план-конспект шкільного уроку.

Для написання домашнього завдання і вивчення окремої теми студент може використовувати навчально-методичні посібники: «Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання», «Баскетбол: техніка гри в захисті та методика навчання»; «Баскетбол: Фізична підготовка»; «Баскетбол: Практикум до лабораторних занять», а також використовувати надану літературу.

В таблиці наведені завдання, які виносяться на самостійну роботу для усної та письмової відповіді.

I атестація

№ теми	Завдання	Література	Форма контролю
1.	Написати вправи для володіння м'ячем на місці. Естафети з м'ячем.	2,5,7,9	Конспектування матеріалу
2.	Описати техніку переміщень у нападі. Перелічити помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети.	3,4,6,23	Конспектування матеріалу
3.	Описати техніку переміщень у захисті. Помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети для закріплення.	5,8,11,23	Конспектування матеріалу

4.	Описати техніку ведення м'яча на місці і в русі. Перелічити помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети.	2,3,9,12,23	Конспектування матеріалу
4.	Описати техніку передачі м'яча двома руками від грудей на місці. Помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та	3,6,9,10,23	Конспектування матеріалу
5.	Описати техніку кидка м'яча однією рукою від плеча. Помилки. Вправи для навчання. Рухливі ігри, естафети.	4,7,16,23	Конспектування матеріалу
6.	Описати техніку передачі м'яча однією рукою від плеча на місці. Помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та	8,10,12,23	Конспектування матеріалу
7.	Описати техніку оволодіння м'ячем у захисті. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети.	3,5,7,11,23	Конспектування матеріалу
8.	Описати техніку кидка м'яча (від плеча, від голови). Помилки. Вправи для навчання. Рухливі ігри для закріплення.	2,3,8,14,23	Конспектування матеріалу
9.	Описати техніку передачі м'яча двома руками і однією від плеча у русі. Помилки. Вправи для вивчення. Рухливі	4,7,11,15	Конспектування матеріалу
10.	Описати техніку ведення м'яча зі зміною напрямку. Помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети для	6,14,15,23	Конспектування матеріалу
11.	Описати техніку кидка м'яча у русі. Помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри, естафети.	6,11,14,23	Конспектування матеріалу
12.	Описати техніку передачі м'яча у стрибку. Помилки. Вправи для вивчення.	2,5,9,10,23	Конспектування матеріалу
13.	Скласти комплекс вправ для розвитку фізичних здібностей (3-4 вправи, 1 рухлива гра).	6,9,11	Конспектування матеріалу
14.	Написати комплекс загальнорозвиваючих вправ (8-10 вправ)	3,6,10	Конспектування матеріалу

II атестація

№ теми	Завдання	Література	Форма контролю
1.	Написати підготовчу частину шкільного уроку.	1,4,6,24	Конспектування матеріалу
2.	Написати основну частину уроку.	6,15,24	Конспектування матеріалу
3.	Написання плану-конспекту уроку для класу, що призначив викладач.	6,15,24	Конспектування матеріалу
4.	Описати індивідуальні тактичні дії у нападі з м'ячем і без м'яча. Намалювати схеми фінтів.	1,5,13	Конспектування матеріалу
5.	Намалювати схему і описати виконання групової взаємодії «відай і вийди».	1,5,14	Конспектування матеріалу
6.	Намалювати схему і описати виконання групової взаємодії «двійка», заслін.	1,3,5	Конспектування матеріалу
7.	Намалювати схему і описати виконання групової взаємодії «наведення», «перехресний вихід». Вправи для навчання.	1,3,14	Конспектування матеріалу
8.	Намалювати схему і описати виконання групової взаємодії «трикутник», «трійка»	1,6,14	Конспектування матеріалу
9.	Намалювати схему і описати виконання групової взаємодії «мала вісімка».	3,6,24	Конспектування матеріалу
10.	Намалювати схеми і описати виконання командних дій «швидкий прорив».	2,5,24	Конспектування матеріалу
11.	Намалювати схему і описати виконання командних дій у захисті: «зона 3х2»	1,3,5,24	Конспектування матеріалу

Самостійна робота з виконання домашнього завдання оцінюється таким чином:

- робота з літературними джерелами, інноваційними технологіями, комп'ютерними програмами, навчально-методичними посібниками, навчальними матеріалами (усна відповідь):

за правильну відповідь – 5 балів,

відповідь, з незначними помилками – 4 бали;

відповідь з суттєвими помилками, з допомогою викладача – 3 бали,

домашнє завдання не виконано – 0 балів;

- написання домашнього завдання, що включає описання техніки виконання елементів нападу чи захисту, тактичній взаємодії, малювання схем:

за правильне виконання – 5 балів,

виконання з незначними помилками – 4 бали,

виконання з суттєвими помилками – 3 бали,

домашнє завдання не виконано – 0 балів;

- написання плану-конспекту уроку:

без помилок – 5 балів,

з 1-2 помилками – 4 бали,

3-5 помилок – 3 бали;

ПРИКЛАДИ:

Скласти комплекс вправ для розвитку фізичних здібностей (3-4 вправи, 1 рухлива гра).

Розвиток швидкості

№	вправи	дозування
1	прискорення за звуковим сигналом; 3-4 кроки ривок, потім звичайний біг	3-4 повт.
2	ривок з місця. Група стає на лицьовій лінії в дві шеренги. Перші виконують прискорення з різних вихідних положень до середини майданчика, потім другі.	3-4 повт.
3	в парах: один попереду, другий на крок позаду. За сигналом виконують прискорення з різних вихідних положень, другий намагається наздогнати першого.	4-6 повт.
рухлива гра «День і ніч»		
4	У середині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравців ділять на дві команди, які стоять вздовж ліній. За ними за 2-3м від «стін», креслять лінії «домів». Одна команда – «день», друга – «ніч». Команда, яку назвав керівник ловить ту, яка повернувшись тікає до свого «дому». Після підрахунку поквачених гравців, команди повертаються на свої місця, і гра повторюється. Виграє команда яка матиме більше пійманих гравців.	3-4 повт.

Написати комплекс загальнорозвиваючих вправ (8-10 вправ)

№ п/п	Зміст матеріалу	Дозування	Орг.-метод. вказівки
	Загальнорозвиваючі вправи у русі.		
1	Ходьба: звичайна на носках на п'ятах перекатом з п'яти на носок спортивна	2 кола	
2	Біг: звичайний	3-4 кола	
	Ходьба звичайна	0,5 кола	
3	В.п. права рука вверху, ліва внизу. Зміна положення рук на кожний крок.	6-8 повт.	
4	В.п. руки до плечей. Колові обертання рук на 4 рахунки вперед, на 4 – назад.	6-8 повт.	
5	В.п. руки вверху в замок. На кожний крок відведення рук назад.	8-10 повт.	
6	В.п. руки на пояс. 1-3 – нахил донизу, руки вперед, 4 – в.п.	5-6 повт.	
7	В.п. руки вперед. На кожний крок мах ногою вперед, доторкнутися до руки.	6-8 повт.	
8	Ходьба присівши	0,5 кола	
9	Підскоки на одній нозі	по 0,5 кола на кожному ногу	
10	Стрибки на двох ногах через бокову лінію	2х14 м	

План-конспект
уроку з баскетболу
для учнів _____ класу
студента 1 курсу групи _____
П.І.Б.

Завдання:

1. Розвиток спритності.
2. Навчити техніці зупинки стрибком.
3. Закріпити техніку передачі м'яча однією рукою від плеча.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

№ п/п	Зміст матеріалу	Дозування	Орг.-метод. вказівки
I.	Підготовча частина	10-12хв	
1.	Шикування, повідомлення задач уроку		зовнішній вигляд
2.	Різновиди ходьби та бігу		увага на осанку
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі і на місці		
II.	Основна частина	28-30хв	
1.	Сприяти розвитку спритності.	7 хв	
	Прискорення після виконання різних вправ: біг на місці, присідання, стрибки і т.д.	1-1,5 хв	виконання вправи, за сигналом - прискорення
	Рухлива гра: «Яструб, квочка і курчата»	4 хв	ловити останнього в колоні
	Рухлива гра «Квач, дай руку»	2 хв	в парах стояти 30 с
2.	Навчити техніці зупинки стрибком	10 хв	
	виконання зупинки стрибком з місця		слідкувати за згинанням ніг
	зупинка стрибком кроком і у повільному бігу		без високого стрибка
	зупинка стрибком за раптовим сигналом (зоровому, звуковому).		слідкувати за передостіним кроком
	зупинка під час ведення м'яча.		без ловлі м'яча, і після ловлі
3.	Закріпити техніку передачі м'яча однією рукою від плеча	8 хв	
	Передача в парах однією рукою від плеча.		правильність виконання
	Передачі в парах однією рукою двома м'ячами одночасно.		ловити м'яч двома руками
	Передача м'яча в трійках двома м'ячами.		розташування по трикутнику.
	Рухлива гра «М'яч – середньому»	5 хв	передавати м'яч однією рукою
III.	Заключна частина	2-3 хв	
	Повільний біг з переходом на ходьбу; вправи на увагу.	1	темп повільний
	Шикування, підсумок заняття	2	побажання вчителя

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. 1. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.
 2. Горбуля В., Горбуля В., Горбуля О. Баскетбол: Фізична підготовка : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 91 с.
 3. Горбуля В., Горбуля В., Горбуля О. Баскетбол: тактика гри та методика навчання : навч.метод. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 90 с.
 4. Мітова О., Сушко Р. Методи наукових досліджень у баскетболі : навч. посіб. 2-ге вид., допов. та перероб. Дніпро : Дріант, 2021. 266 с.
 5. Єфімов О., Помещикова І. Основи баскетболу. Харків: ХДАФК, 2011. 108 с.
 6. Тучинська Т., Руденко Є. Баскетбол. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 100с
 7. Смолюк В., Глушко П., Шевчук А., Швай О., Радченко О. Основи фізичної підготовки баскетболістів. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022. 55 с.
 8. Сушко Р. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу). Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 360 с.
- Інформаційні ресурси: 1. Федерація баскетболу України. URL: <https://fbu.ua/>
2. Новини баскетболу. URL: <https://basket.com.ua/>.
 3. Баскетбол Live. URL: <https://www.flashscore.ua/?r>
d=flashscore.com.ua.
 4. Баскетбол онлайн. URL: <https://sport.ua/basketball>.
 5. Optimizing Player Health, Recovery, and Performance in Basketball / edited by D. Ferioli, D. Conte, A. T. Scanlan. Lausanne : Frontiers Media SA, 2023. 104 p. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051804.PDF>.