

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного
виховання

д-р біол. наук, професор
М.В. Маліков



09 2020р.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: БАСКЕТБОЛ
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки бакалаврів
денної (очної) форми здобуття освіти
спеціальності усіх освітньо-професійних програм

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

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 1 від "09" 09 2020р.

В.о. завідувача кафедри

(підпис) В.О. Горбуля
(ініціали, прізвище)

Погоджено
з навчально-методичним відділом

(підпис) О.В. Шенківська
(ініціали, прізвище)

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання, здоров'я та
туризму

Протокол № 2 від "21" 09 2020 р.

Голова науково-методичної ради факультету
к.н.фіз.вих., доцент

(підпис) В.В. Дорошенко
(ініціали, прізвище)

2020 рік

1. Опис навчальної дисципліни

1	2	3	
Галузь знань, спеціальність, освітня програма рівень вищої освіти	Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна (денна) форма здобуття освіти	заочна (дистанційна) форма здобуття освіти
Фізичне виховання: баскетбол Робоча програма навчальної дисципліни підготовки бакалаврів денної (очної) форми здобуття освіти спеціальностей усіх освітньо-професійних програм	Кількість кредитів – 3	Вибіркова	
	Загальна кількість годин – 90	Семестр:	
		2-й	
	Змістових модулів – 4	Лекції	
		-	-
Практичні			
Рівень вищої освіти: бакалаврський	Кількість поточних контрольних заходів – 8	28 год.	
		Самостійна робота	
		62 год.	
		Вид підсумкового семестрового контролю: немає	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання: баскетбол» є оволодіння технікою і тактикою баскетболу, розвиток рухових якостей для успішної гри в баскетбол, забезпечення рухової активності студентів, підвищення працездатності організму, засвоєння знань з теорії і практики суддівства з баскетболу.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Фізичне виховання: 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.

Форма занять секційна, один раз на тиждень згідно розкладу.

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

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо):

Заплановані робочою програмою результати навчання	Методи і контрольні заходи
1	2
<p>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 спокої та під час фізичного навантаження; основи методики загартовування; засоби і методи відновлення й підвищення фізичної й розумової працездатності.</p>	<p>Теоретичне тестування, опрацювання літератури за визначеними питаннями.</p>
<p>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.</p>	<p>Підготовка до виконання практичних нормативів з фізичної, технічної підготовки. Теоретичне тестування з правил змагань.</p>

Міждисциплінарні зв'язки.

При вивченні курсу «Фізичне виховання: баскетбол» викладення матеріалу базується на знаннях, отриманих під час вивчення таких дисциплін: анатомія людини; біологія (шкільний курс), педагогіка; психологія; гігієна, безпека життєдіяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки в нападі.

Суть гри. Відомості про її виникнення та розвиток. Етапи розвитку гри.

Класифікація техніки гри в нападі. Прийоми гри у нападі та техніка їх виконання.

Навчання техніки переміщень у нападі, ведення м'яча, ловлі й передач м'яча, кидків м'яча з місця та в русі. Розвиток рухових якостей.

Змістовий модуль 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки в захисті.

Сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку. Головні віхи розвитку баскетболу в Україні.

Класифікація техніки гри в захисті. Прийоми гри у захисті та техніка їх виконання.

Навчання техніки переміщень у захисті, виривання і вибивання м'яча, перехоплення м'яча під час ведення і передачі, взяття підбору. Розвиток рухових якостей.

Змістовий модуль 3. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки в нападі.

Історія професійного спорту, його вплив на розвиток гри. Аналіз результатів виступу українських команд.

Класифікація тактики гри в нападі.

Індивідуальні дії в нападі: з м'ячем і без м'яча. Фінти.

Групові дії в нападі 2-х гравців: «віддай і вийди», «двійка», «наведення»; 3-х гравців: «трійка», «трикутник», «перехресний вихід», «мала 8-ка».

Командні дії в нападі: швидкий прорив, позиційний напад.

Розвиток рухових якостей.

Змістовий модуль 4. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки в захисті.

Правила змагань з баскетболу, еволюція правил.

Класифікація тактики гри в захисті.

Індивідуальні дії в захисті: проти гравця з м'ячем і без м'яча.

Групові дії в захисті 2-х гравців: «переключення», «підстрахування», «прослизання»; 3-х гравців: протидії комбінаційній грі 3-х гравців в нападі.

Командні дії в захисті: особистий захист, зонний захист, зонний пресинг.

Розвиток рухових якостей.

4. Структура навчальної дисципліни

Змістовий модуль	Усього годин	Аудиторні (контактні) години					Самостійна робота, год.		Система накопичення балів		
		з/дист	Лекційні заняття, год		Практичні заняття, год		о/дф.	з/дист.	Теор. зав-ня, бали	Практ. зав-ня, бали	Усього балів
			о/дф.	з/дист	о/дф.	з/дист	о/дф.	з/дист.			
1	2	3	4	5	6	7	8		10	11	12
1	15		-	-	8		7		5	10	15
2	15		-	-	6		9		5	10	15
3	15		-	--	8		7		5	10	15
4	15		-	-	6		9		5	10	15
Усього за змістові модулі	60				28		32		20	40	60
Підсумковий семестровий контроль: екзамен	30						30				40
					28		62				
Загалом					90					100	

5. Темы практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин
		о/д ф.
1	2	3
1	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки в нападі.	8
2	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки в захисті..	6
3	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки в нападі.	8
4	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки в захисті.	6
Разом		28

6. Види і зміст поточних контрольних заходів

№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
1	Тестування в системі Moodle	Питання для підготовки: Суть гри. Відомості про її виникнення та розвиток. Етапи розвитку гри.	Оцінювання тестових питань в системі Moodle: 10 тестів з історії розвитку	5
	Виконання нормативів	Тестування з технічної підготовки в нападі: штрафний кидок (із 10) влучання; кидок у русі – правильне виконання кидка правою і лівою рукою	із 10 кидків штрафних 5 влучань – 5 балів 4 влучання – 4 бали 3 влучання – 3 бал 2 влучання – 2 бали 1 влучання – 1 бал влучання з 1-ї спроби - 5 балів влучання з 2-ї спроби – 4 бали влучання з 3-ї спроби – 3 бали влучання з 4-ї спроби – 2 бали влучання з 5-ї спроби – 1 бал	5 5
Усього за ЗМ 1 контр. заходів	2			15
2	Тестування в системі Moodle	Сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку. Головні віхи розвитку	Оцінювання тестових питань в системі Moodle: 10 тестів з історії розвитку баскетболу в Україні.	5

		баскетболу в Україні.		
	Виконання нормативів	Тестування з технічної підготовки в захисті: переміщення в захисній стійці за 30с	30 переміщень – 5 балів 28 переміщень – 4 бали 26 переміщень – 3 бали 24 переміщення – 2 бали 22 переміщення – 1 бал	5
		човниковий біг (98м), с	40 с – 5 балів 42 с – 4 бали 44 с – 3 бали 46 с – 2 бали 48 с – 1 бал	5
Усього за ЗМ 2 контр. заходів	2			15
3	Тестування в системі Moodle	Питання з тактичної підготовки в нападі: індивідуальні, групові і командні дії.	Оцінювання тестових питань в системі Moodle: 10 тестів з тактики нападу	5
	Виконання нормативів	Кидок з дальньої відстані (10 кидків, влучання)	5 влучань – 5 балів 4 влучання – 4 бали 3 влучання – 3 бали 2 влучання – 2 бали 1 влучання -1 бал	5
		Ведення м'яча з обведенням 6 стійок, с	8 с – 5 балів 10 с – 4 бали 12 с – 3 бали 14 с – 2 бали 16 с – 1 бал	5
Усього за ЗМ 3 контр. заходів	2			15
4	Тестування в системі Moodle	Питання з правил змагань	Оцінювання тестових питань в системі Moodle: 10 тестів з правил змагань	5
	Виконання нормативів	Кидок з середньої відстані в стрибку «маятник», 5 влучань, с	30с – 5 балів 35с – 4 бали 40 с – 3 бали 45 с – 2 бали 50 с-1 бал	5
		Передачі м'яча двома руками від грудей в стіну за 30с	30 передач – 5 балів 28 передач – 4 бали 26 передач – 3 бали 24 передачі – 2 бали 22 передачі – 1 бал	5
Усього за ЗМ 4 контр.	2			15

заходів				
Усього за змістові модулі контр. заходів	8			60

7. Рекомендована література

Основна:

1. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Бессарабов М.С. Навчання прийомам техніки гри в баскетбол та тести: Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя: ЗНУ, 2007. 98с.
2. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Горбуля О.В. Баскетбол: Фізична підготовка: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 91 с.
3. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Бессарабов М.С. Баскетбол: техніка гри в захисті та методика навчання. ЗНУ, 2010. 48 с.
4. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Горбуля О.В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. 90 с.
5. 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.

Додаткова:

1. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. Київ : Олімпійська література, 1995. 317с.
2. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в університеті: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие. Москва : Советский спорт, 2009. 168 с.
3. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання. Запоріжжя. ЗНУ. 2007. 96 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Академия, 2007. 336 с.
5. Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие. Москва: Спорт, 2007. 146 с.
6. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О., Бессарабов М.С. Ігри на заняттях з баскетболу: Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Частина І. Запоріжжя: ЗНУ, 2009. 72 с.
7. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О., Бессарабов М.С. Ігри на заняттях з баскетболу: Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Частина ІІ. Запоріжжя: ЗНУ, 2009. 75 с.
8. Гусев С.В. Программная самоподготовка судей по баскетболу и организация проведения соревнований: учебно-метод. пособие. Воронеж: ВГПУ, 2000. 160 с.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 294 с.
10. Козіна Ж.Л., Кондак Н.М., Защук С.Г. Баскетбол: правила, гра, навчання : навч. посіб. Харків : Точка, 2012. 318 с.

11. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.
12. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Київ : Олімпійська література, 2004. 446 с.
13. Бабушкин В.В. Баскетбол у ВУЗІ. Харків: Основа, 1992. 168 с.
14. Артюх В.М. Баскетбол. Львів, 1996. 140 с.
15. Дубенчук А.І. Баскетбол. Харків: Ранок, 2009. 144с.

Інформаційні джерела:

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
4. Офіційні правила баскетболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf
5. Офіційний сайт FIBA [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.fiba.com
6. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ukrbasket.net/?ret=home>