

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Силабус навчальної дисципліни
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: БАСКЕТБОЛ

Викладач: Горбуля Віктор Олексійович, ст. викладач

Кафедра: фізичного виховання, II корпус, ауд. 247

E-mail: vgorbula@gmail.com

Телефон: 289-12-64

Інші засоби зв'язку: Moodle (приватні повідомлення)

Освітня програма,		Комп'ютерні науки					
рівень вищої освіти:		Бакалавр					
Статус дисципліни:		Нормативна					
Кредити ECTS	3	Навч. рік:	2020-21	Рік навчання	1	Тижні	14
Кількість годин	90	Кількість змістових модулів	4	Практичні заняття –28 Самостійна робота –62			
Вид контролю							
Посилання на курс в Moodle			https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2874				
Консультації:		<i>Очні консультації: за попередньою домовленістю</i> ВТ.: 14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Ср.: 14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ СОК ЗНУ					

ОПИС КУРСУ

Баскетбол - один з популярних і захоплюючих видів спорту. Масова зацікавленість грою у баскетбол пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю. Популярність гри в нашій країні зростає завдяки успіхам наших баскетболістів на міжнародній арені, де вони демонструють високу майстерність і волю до перемоги.

Баскетбол є складовою частиною програм з фізичного виховання вузів.

Основними завданнями, які стоять перед студентом при вивченні навчальної дисципліни «Баскетбол» - є оволодіння і вдосконалення техніки і тактики гри в баскетбол, розвиток рухових якостей, організації та проведення змагань, найважливіші правила суддівства.

Основними формами вивчення дисципліни є практичні заняття.

Практичні заняття дозволяють поглибити знання з історії та розвитку баскетболу,

узагальнити теоретичний матеріал й заохотити до самостійних занять. Необхідним елементом успішного засвоєння навчального матеріалу дисципліни є робота на практичних заняттях.

Необхідним елементом успішного засвоєння навчального матеріалу дисципліни є самостійна робота студентів, що сприяє формуванню їх пізнавальних здатностей, спрямованості на постійну самоосвіту та безперервне навчання.

Загальний обсяг курсу для студентів денної форми навчання 90 годин, з яких 28 годин відводиться на практичні заняття, 62 години - на самостійне вивчення матеріалу.

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання: 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 «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.

Очікувані результати навчання згідно з освітньо-професійною програмою:

ПР20 Розуміти і враховувати соціальні, етичні, економічні аспекти, вимоги охорони праці, виробничої санітарії, пожежної безпеки під час професійної діяльності.

Змістове наповнення курсу, що викладається на практичних заняттях та засвоюється студентом під час самостійної роботи, забезпечує набуття **компетентностей**:

ЗК6 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями

ЗК15 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

Матеріали, розміщені на платформі MOODLE:
<https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2874>

КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ

Поточні контрольні заходи:

Обов'язкові види роботи:

Активна та якісна робота на практичних заняттях, виконання технічних елементів і тактичних взаємодій в баскетболі, розвиток фізичних якостей,

Знання з теоретичної підготовки: історія розвитку, правил змагань, техніки й тактики гри.

4 теоретичних контрольних заходів по 5 балів. Всього 20 балів.

8 контрольних заходів з фізичної і техніко-тактичної підготовленості по 5 балів.

Всього 40 балів.

Оцінювання студентів під час практичного заняття відбувається таким чином:

- 1) практичне виконання техніко-тактичних дій в баскетболі
- 2) контроль функціональної підготовленості
- 3) контроль теоретичних знань
- 4) контроль розвитку фізичних якостей
- 5) контроль знань з правил змагань
- 6) контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Під час викладання дисципліни використовуються наступні методи контролю: спостереження, усний контроль, письмова перевірка, практична робота та тести.

Спостереження – здійснюється викладачем під час практичних занять. Цей метод дає відомості про рівень знань, умінь і набутих навичок студента, його працездатність та самостійність.

Усний контроль – міститься з відповідей студентів на питання викладача на заняттях, заліках. Застосовуються індивідуальні та фронтальні опитування.

Письмовий контроль дозволяє глибоко та ефективно перевірити знання студентів. При письмовому опиті використовуються тести. Основними формами письмового опиту є домашні, самостійні та контрольні роботи.

Практичний метод контролю має на меті перевірити практичні вміння, навички студентів, здатність використовувати знання при вирішенні конкретних задач. Основними формами практичного методу є тестування фізичної та техніко-тактичної підготовленості студентів. Облік успішності ведеться у формі заліку у терміни, встановлені навчальним планом.

Підсумкові контрольні заходи:

Контрольний захід		Термін виконання	% від загальної оцінки
Поточний контроль (max 60%)			
Змістовий модуль 1	Практичне завдання 1.	Тиждень 1	
	Практичне завдання 2.	Тиждень 2	
	Практичне завдання 3.	Тиждень 3	5
	Практичне завдання 4.	Тиждень 4	5
	Самостійна робота 1	Тиждень 4	5
Змістовий модуль 2	Практичне завдання 5	Тиждень 5	
	Практичне завдання 6	Тиждень 6	5
	Практичне завдання 7	Тиждень 7	5
	Самостійна робота 2	Тиждень 7	5
Змістовий модуль 3	Практичне завдання 8	Тиждень 8	
	Практичне завдання 9	Тиждень 9	
	Практичне завдання 10	Тиждень 10	5
	Практичне завдання 11	Тиждень 11	5
	Самостійна робота 3	Тиждень 11	5
Змістовий модуль 4	Практичне завдання 12	Тиждень 12	
	Практичне завдання 13	Тиждень 13	5
	Практичне завдання 14	Тиждень 14	5
	Самостійна робота 4	Тиждень 14	5
Підсумковий контроль (max 40%)			
Разом			100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ЗА ШКАЛОЮ ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Іспит	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
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	0 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Тиждень і вид заняття	Тема заняття	Контрольне завдання	Кількість балів
Змістовий модуль 1			
Тиждень 1 Практичне заняття	Навчання техніки переміщень у нападі, ведення м'яча. Розвиток рухових якостей.	Контроль функціональної підготовленості	
Тиждень 2 Практичне заняття	Навчання техніки ловлі й передач м'яча. Розвиток рухових якостей.	Контроль функціональної підготовленості	
Тиждень 3 Практичне заняття	Навчання техніки кидка м'яча з місця. Розвиток рухових якостей.	Контроль технічної підготовленості	5
Тиждень 4 Практичне заняття	Навчання техніки кидків м'яча в русі. Розвиток рухових якостей.	Контроль технічної підготовленості	5
Самостійна робота	Суть гри. Відомості про її виникнення та розвиток. Етапи розвитку гри.	Експрес-тестування	5
Змістовий модуль 2			
Тиждень 5 Практичне заняття	Навчання техніки переміщень у захисті. Розвиток рухових якостей.	Контроль функціональної підготовленості	
Тиждень 6 Практичне	Навчання техніки виривання і вибивання м'яча, взяття	Контроль фізичної	5

заняття	підбору. Розвиток рухових якостей.	підготовленості	
Тиждень 7 Практичне заняття	Навчання техніки перехоплення м'яча під час ведення і передачі,. Розвиток рухових якостей.	Контроль технічної підготовленості	5
Самостійна робота	Сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку. Головні віхи розвитку баскетболу в Україні.	Експрес-тестування	5
Змістовий модуль 3			
Тиждень 8 Практичне заняття	Індивідуальні дії в нападі: з м'ячем і без м'яча. Фінти. Розвиток рухових якостей.	Контроль функціональної підготовленості	
Тиждень 9	Групові дії в нападі 2-х гравців: «віддай і вийди», «двійка», «наведення». Розвиток рухових якостей.	Контроль функціональної підготовленості	
Тиждень 10 Практичне заняття	Групові дії в нападі 3-х гравців: «трійка», «трикутник», «перехресний вихід», «мала 8-ка». Розвиток рухових якостей.	Контроль функціональної підготовленості	5
Тиждень 11 Практичне заняття	Командні дії в нападі: швидкий прорив, позиційний напад. Розвиток рухових якостей.	Контроль технічної підготовленості	5
Самостійна робота	Історія професійного спорту, його вплив на розвиток гри. Аналіз результатів виступу українських команд.	Експрес-тестування	5
Змістовий модуль 4			
Тиждень 12 Практичне заняття	Індивідуальні дії в захисті: проти гравця з м'ячем і без м'яча. Групові дії в захисті 2-х гравців: «переключення», «підстрахування», «прослизання» Розвиток рухових якостей.	Контроль функціональної підготовленості	
Тиждень 13 Практичне заняття	Групові дії в захисті 3-х гравців: протидії комбінаційній грі 3-х гравців в нападі. Розвиток рухових якостей.	Контроль функціональної підготовленості	5
Тиждень 14 Практичне заняття	Командні дії в захисті: особистий захист, зонний захист, зонний пресинг. Розвиток рухових якостей.	Контроль технічної підготовленості	5

Самостійна робота	Правила змагань з баскетболу, еволюція правил.	Експрес-тестування	5
-------------------	--	--------------------	---

ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

Основна:

1. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Київ : Олімпійська література, 2004. 446 с.
2. Бабушкин В.В. Баскетбол у ВУЗІ. Харків: Основа, 1992. 168 с.
3. Банников А.М., Силкин В.А., Костюков В.В. Студенческий баскетбол (планирование, организация и проведение тренировочного процесса). Москва : Советский спорт, 2000. 44 с.
4. Артюх В.М. Баскетбол. Львів, 1996. 140 с.
5. Корягин В.М. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола. Москва : Физкультура и спорт, 2006. 173 с.
6. Дубенчук А.І. Баскетбол. Х.:Ранок, 2009. 144с.
7. Горбуля В.Б., Бессарабов М.С. Баскетбол: Практикум до лабораторних занять. Запоріжжя: ЗНУ, 2008. 79с.
8. 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.
9. 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.
10. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Бессарабов М.С. Баскетбол: техніка гри в захисті та методика навчання. ЗНУ, 2010. 48 с.
11. 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.
12. 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 университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие. Москва : Советский спорт, 2009. 168 с.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. Москва : Академия, 2002. 316 с.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. Москва : Академия, 2004. 288 с.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Москва : Академия, 2008. 520 с.
6. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання. Запоріжжя. ЗНУ. 2007. 96 с.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Академия, 2007. 336 с.

8. Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие. Москва: Спорт, 2007. 146 с.
9. Программа для общеобразовательных и учебных заведений по физической культуре. – Киев : Перун, 2005. 62 с.
10. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. Москва : Академия, 2006. 30с.
11. 1000 упражнений игры в баскетбол /пер. с франц.: общая ред. Л.Ю Поплавского. Киев : БК «Денди-Баскет», 1997. 210 с.
12. 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.
13. 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.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев : Олимпийская литература, 1999. 318 с.
15. Губа В.П., Фомин С.Г., Чернов С.В. Особенности отбора в баскетболе. Москва : Физкультура и спорт, 2006. 144 с.
16. Найминова З.Г. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя / З.Г. Найминова. – Феникс, 2001. – 256 с.
17. Гусев С.В. Программная самоподготовка судей по баскетболу и организация проведения соревнований: учебно-метод. пособие. Воронеж: ВГПУ, 2000. 160 с.
18. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх. Москва : Советский спорт, 2010. 333 с.
19. 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.
20. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 294 с.
21. Козіна Ж.Л., Кондак Н.М., Защук С.Г. Баскетбол: правила, гра, навчання : навч. посіб. Харків : Точка, 2012. 318 с.
22. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.

Інформаційні джерела:

1. <http://www.basketbolist.org.ua/history.htm>
2. <http://www slamdunk.ru/history>
3. <http://basketlessons.net/1-1.html>
4. <http://www.basket.com.ua>
5. <http://www.probasket.ru>
6. www.ukrbasket.net/
7. <https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=2423>
8. Офіційні правила баскетболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf
9. Офіційний сайт ФІБА [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.fiba.com
10. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ukrbasket.net/?ret=home>

РЕГУЛЯЦІЇ І ПОЛІТИКИ КУРСУ

Основні принципи проведення занять з курсу «Фізичне виховання: баскетбол» - толерантність, доброзичлива партнерська атмосфера взаєморозуміння та творчого розвитку.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

На заняттях студенти займаються згідно розкладу у спортивній формі, призначеній для занять баскетболом.

Якщо студент погано себе почуває, він приносить медичну довідку, яка дозволяє йому бути присутнім.

Якщо під час заняття студентові стало погано, то він йде до медсестри, яка або дозволяє не займатися, або відправляє в лікарню.

Під час заняття студенти виконують практичні вправи, з дозуванням ЧСС. Викладач заохочує студентів різними вправами, рухливими іграми, естафетами, виправляє помилки. Якщо студентові якісь теми незрозумілі, він приходить на консультацію, згідно розкладу, де викладач допоможе з вирішенням проблеми. На допомогу також представлені методичні матеріали з техніки, тактики гри, методики навчання, правил змагань.

Під час виконання контрольних тестів, якщо з першого разу студентові не вдається зробити правильно, в нього є можливість виконати цей тест наступного разу.

Для одержання високого рейтингу з дисципліни «Фізичне виховання: баскетбол» - необхідно виконувати наступні умови:

- систематично брати активну участь у навчальному процесі;
- чітко й вчасно виконувати навчальні завдання;
- намагатися вірно виконувати завдання;
- вислуховувати відповіді товаришів, допомагати їм, з повагою ставитися до думки інших членів колективу;
- вимикати мобільний телефон під час занять;
- вчасно виконувати й здавати завдання для самостійної роботи.