

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

\_\_\_\_\_ 2016 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 2016 р.  
В.о.завідувача кафедри фізичного виховання

  
В.О. Горбуля

Ухвалено науково-методичною радою  
факультету фізичного виховання

Протокол № 1 від "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2016 р.  
Голова науково-методичної ради  
факультету фізичного виховання

  
(підпис)

(ініціали, прізвище)

2016 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)	<b>Рік підготовки:</b>
	Освітня програма _____ (назва)	1-й
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 2 години	Рівень вищої освіти: <b>бакалаврський</b>	<b>Практичні</b>
		30 годин
		<b>Самостійна робота</b>
		60 годин
		<b>Вид контролю:</b> 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
<b>Розділ 1. Історія розвитку баскетболу. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. Розвиток рухових якостей. Профілактика спортивного травматизму.</b>				
<b>Тема 1.</b> Історія розвитку баскетболу.	6	2		4
<b>Тема 2.</b> Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки.	30	10		20
<b>Тема 3.</b> Розвиток рухових якостей.	12	4		8
<b>Тема 4.</b> Профілактика спортивного травматизму.	6	2		4
<b>Разом за розділом 1</b>	54	18		36
<b>Розділ 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. Розвиток рухових якостей. Методика суддівства та організація проведення змагань.</b>				
<b>Тема 1.</b> Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки.	24	8		16
<b>Тема 2.</b> Удосконалення рухових якостей.	6	2		4
<b>Тема 3.</b> Методика суддівства та організація проведення змагань.	6	2		4
<b>Разом за розділом 2</b>	36	12		24
<b>Усього годин</b>	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
		5	4	3	2	
1.	Перевірка розвитку фізичних якостей	5	4	3	0	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
<b>Разом за 1-й розділ</b>						<b>30</b>
<b>2 Розділ 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. Розвиток рухових якостей. Методика суддівства та організація проведення змагань.</b>						
1.	Перевірка володіння тактичними взаємодіями	5	4	3	0	5
		5	4	3	2	
2.	Перевірка розвитку фізичних	5	4	3	2	5

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

### 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](http://www.nbuv.gov.ua)

Погоджено *Львівська О.В.*  
відділ з навчальної роботи  
« 13 » *вересня 2016*

