

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

БАСКЕТБОЛ:
ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ

Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр
Галузь знань: 0102 – фізичне виховання і спорт
Напрямок підготовки: 6.010200 – фізичне виховання, спорт
Статус курсу: фаховий

Завдання № 1

1. Описати техніку виконання стійки нападника.
2. Методика навчання техніці перехоплення передачі м'яча.
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання ведення м'яча.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «перехресний вихід».
5. Вправи для розвитку швидкості (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку швидкості.
6. Правила змагань: що називається персональним порушенням і за що гравець карається «фолом»?

Завдання № 2

1. Описати техніку виконання зупинки кроком.
2. Методика навчання техніці накривання м'яча.
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання кидку м'яча двома руками від грудей з місця.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «двійка».
5. Вправи для розвитку сили рук (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку сили рук.
6. Правила змагань: що називається лімітом часу 5 секунд і за що вони нараховуються?

Завдання № 3

1. Описати техніку виконання зупинки стрибком.
2. Методика навчання техніці викидання м'яча.
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання кидка м'яча однією рукою від плеча.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «віддай і вийди на вільне місце».
5. Вправи для розвитку стрибучості (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку стрибучості.
6. Правила змагань: що називається лімітом часу 3-х секунд і за що вони нараховуються?

Завдання № 4

1. Описати техніку виконання ловлі м'яча двома руками.
2. Методика навчання техніці перехоплення м'яча під час ведення.
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання кидка м'яча однією рукою в стрибку.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «трійка».
5. Вправи для розвитку гнучкості (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку гнучкості.
6. Правила змагань: що називається лімітом часу 8-ми секунд і за що вони нараховуються?

Завдання № 5

1. Описати техніку виконання ловлі м'яча однією рукою.
2. Методика навчання техніці підбору м'яча у захисті.
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання кидка м'яча однією рукою зверху в русі.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «трикутник».
5. Вправи для розвитку стрибкової витривалості (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку витривалості.
6. Правила змагань: що називається технічним фолом і яке покарання отримує команда?

Завдання № 6

1. Описати техніку виконання передачі м'яча двома руками від грудей.
2. Методика навчання техніці вибивання м'яча під час ведення.
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання кидка крюком.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «пересічення».
5. Вправи для розвитку швидкості (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку швидкості.
6. Правила змагань: що називається технічним фолом тренерів і яке покарання за це порушення?

Завдання № 7

1. Описати техніку виконання передачі м'яча двома руками від грудей у русі.
2. Методика навчання техніці пересувань у захисті.
3. Перелічити помилки, що виникають під час ведення м'яча зі зміною висоти відскоку.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «наведення».
5. Вправи для розвитку сили рук (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку сили рук.
6. Правила змагань: що називається пробіжкою і в яких випадках вона виникає?

Завдання № 8

1. Описати техніку виконання передачі м'яча двома руками в стрибку.
2. Методика навчання техніці стійки захисника і різновиди стійок захисника.
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання ведення м'яча зі зміною швидкості.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «мала вісімка».
5. Вправи для розвитку спритності (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку спритності.
6. Правила змагань: що називається подвійним веденням?

Завдання № 9

1. Описати техніку виконання ведення м'яча.
2. Методика навчання техніці «V» подібного фінту.
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання кидка м'яча двома руками в стрибку.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «швидкий прорив за допомогою довгої передачі».
5. Вправи для розвитку швидкості (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку швидкості.
6. Правила змагань: що називається порушенням «зони» і що після цього порушення відбувається?

Завдання № 10

1. Описати техніку виконання ведення м'яча з переводом попереду, для чого цей елемент виконується.
2. Методика навчання техніці «W» подібного фінту.
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання передачі м'яча двома руками від грудей на місці.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «позиційний напад з одним центровим».
5. Вправи для розвитку гнучкості (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку гнучкості.
6. Правила змагань: в яких випадках пробивається один штрафний кидок і яке розташування гравців під час виконання кидка?

Завдання № 11

1. Описати техніку виконання ведення м'яча з переводом позаду, для чого цей елемент виконується.
2. Методика навчання техніці кидка однією рукою зверху у русі.
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання підбору м'яча.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у захисті «зона система захисту 3х2».
5. Вправи для розвитку сили ніг (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку сили ніг.
6. Правила змагань: в яких випадках пробивається два штрафних кидка і яке розташування гравців під час виконання кидків?

Завдання № 12

1. Описати техніку виконання ведення м'яча з поворотом, для чого цей елемент виконується.
2. Методика навчання техніці пересувань у захисті .
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання передачі м'яча однією рукою від плеча на місці.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у захисті «зона система захисту 2х3».
5. Вправи для розвитку витривалості (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку витривалості.
6. Правила змагань: в яких випадках пробивається три штрафних кидка і яке розташування гравців під час виконання кидка?

Завдання № 13

1. Описати техніку виконання пересувань гравця у захисті
2. Методика навчання техніці ведення м'яча з переводом попереду .
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання постановки зовнішнього та внутрішнього заслону.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у захисті «зона система захисту 2х1х2».
5. Вправи для розвитку гнучкості (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку гнучкості.
6. Правила змагань: що називається спірним кидком і як він розігрується на початку та в середині гри?

Завдання № 14

1. Описати техніку виконання вибивання м'яча, для чого цей елемент виконується.
2. Методика навчання тактичній взаємодії «віддай і вийди на вільне місце» .
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання передачі м'яча однією рукою від плеча у русі.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у захисті «зона система захисту 2х2х1».
5. Вправи для розвитку спритності (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку спритності.
6. Правила змагань: що називається тайм-аутом, скільки часу він триває і скільки тайм-аутів може взяти тренер під час гри?

Завдання № 15

1. Описати техніку виконання зупинки скачком.
2. Методика навчання тактичній взаємодії «двійка» .
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання передачі м'яча у стрибку.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «мала вісімка».
5. Вправи для розвитку витривалості (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку витривалості.
6. Правила змагань: що називається лімітом часу 24-х секунд?

Завдання № 16

1. Описати техніку виконання скритих передач м'яча, для чого вони виконуються.
2. Методика навчання техніці кидка м'яча у русі .
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання передачі м'яча однією рукою від плеча на місці.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «трикутник».
5. Вправи для розвитку брюшного пресу (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку брюшного пресу.
6. Правила змагань: що називається фолом у нападі? Чи зараховується м'яч під час фолу у нападі?

Завдання № 17

1. Описати техніку виконання тактичної взаємодії у нападі «двійка».
2. Методика навчання техніці передачі м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги .
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання передачі м'яча зі зміною місць.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у захисті «переключення».
5. Вправи для розвитку швидкості (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку швидкості.
6. Правила змагань: що називається заміною? Скільки і як можна проводити заміни?

Завдання № 18

1. Описати техніку виконання тактичної взаємодії у нападі «трійка».
2. Методика навчання техніці передач м'яча у русі зі зміною місць по 8-ці .
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання «V» подібного фінту.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у захисті «зона система захисту 2х1х2».
5. Вправи для розвитку спритності (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку спритності.
6. Правила змагань: чи може запасний гравець отримати фол, який і яке покарання слідує за ним?

Завдання № 19

1. Описати техніку виконання передачі м'яча в русі зі зміною місць 8-кою.
2. Методика навчання техніці кидка м'яча крюком .
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання постановки заслону.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у захисті «зона система захисту 1х3х1».
5. Вправи для розвитку витривалості (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку витривалості.
6. Правила змагань: коли команда нападу має право на новий відлік 24 секунд?

Завдання № 20

1. Описати техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху.
2. Методика навчання техніці пересувань у нападі .
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання зупинки скачком.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «трійка».
5. Вправи для розвитку гнучкості (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку гнучкості.
6. Правила змагань: що називається додатковим часом, скільки він триває? Скільки додаткових періодів можна грати?

Завдання № 21

1. Описати техніку виконання передачі м'яча однією рукою в стрибку .
2. Методика навчання техніці перехоплення під час ведення м'яча.
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання кидка м'яча однією рукою від плеча з місця.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «мала вісімка».
5. Вправи для розвитку сили кисті (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку сили кисті.
6. Правила змагань: що називається неспортивним фолом і яке покарання?

Завдання № 22

1. Описати техніку виконання передачі м'яча у русі в трійках через гравця, що знаходиться в центрі.
2. Методика навчання техніці стійки нападника .
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання зупинки кроком.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «позиційна гра з двома центровими».
5. Вправи для розвитку брюшного пресу (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку брюшного пресу.
6. Правила змагань: в яких випадках можна провести заміну гравця і скільки можна робити замін під час гри?

Завдання № 23

1. Описати техніку виконання зустрічних передач м'яча .
2. Методика навчання техніці перехоплення м'яча під час передачі .
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання кидка м'яча зі 3-х очкової лінії.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «віддай і вийди на вільне місце».
5. Вправи для розвитку спритності (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку спритності.
6. Правила змагань: що називається м'яч в ауті? Як і хто виконує вкидання м'яча?

Завдання № 24

1. Описати техніку виконання тримання м'яча у нападі.
2. Методика навчання техніці передачі м'яча двома руками від грудей поштовхом від підлоги. .
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання штрафного кидка.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у захисті «зона система захисту 2х2х1».
5. Вправи для розвитку швидкості (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку швидкості.
6. Правила змагань: чи може запасний гравець отримати технічний фол, кому в протокол він записується і яке покарання?

Завдання № 25

1. Описати техніку виконання передачі м'яча із-за спини, для чого цей елемент виконується.
2. Методика навчання техніці виконання зонного захисту 2х3 .
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання стійки захисника.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «двійка».
5. Вправи для розвитку витривалості (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку витривалості.
6. Правила змагань: в яких момент починається відлік часу при введенні його з ауту? Що таке «мертвий м'яч?»

Завдання № 26

1. Описати техніку виконання ведення м'яча з переводом попереду, для чого цей елемент виконується.
2. Методика навчання техніці виривання м'яча.
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання кидка м'яча однією рукою від плеча у русі.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «перехресний вихід».
5. Вправи для розвитку гнучкості (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку гнучкості.
6. Правила змагань: що називається дискваліфікаційним фолом і яке покарання?

Завдання № 27

1. Описати техніку виконання ведення м'яча з переводом за спиною, для чого цей елемент виконується.
2. Методика навчання техніці кидку м'яча з 6-ти метрової лінії.
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання добивання м'яча зверху.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «пересічення».
5. Вправи для розвитку сили рук (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку сили рук.
6. Правила змагань: що називається обопільним фолом і яке покарання?

Завдання № 28

1. Описати техніку виконання ведення м'яча зі зміною швидкості, для чого цей елемент виконується.
2. Методика навчання техніці вибивання м'яча під час ведення.
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання ловлі м'яча двома руками.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «наведення».
5. Підготовчі вправи для розминки верхнього плечового поясу (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку витривалості.
6. Правила змагань: скільки суддів судить гру, де вони розміщуються на майданчику під час атаки?

Завдання № 29

1. Описати техніку виконання ловлі м'яча, що котиться по підлозі.
2. Методика навчання веденню м'яча зі зміною висоти відскоку .
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання перехоплення м'яча під час передачі .
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у нападі «перехресний вихід».
5. Підготовчі вправи для розминки нижніх кінцівок (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку швидкості.
6. Правила змагань: в яких випадках судді змінюються місцями під час суддівства гри?

Завдання № 30

1. Описати техніку виконання переключення у захисті.
2. Методика навчання техніці ведення м'яча з поворотом.
3. Перелічити помилки, що виникають під час навчання ловлі м'яча, що летить високо.
4. Намалювати схему і описати дії гравців тактичної взаємодії у захисті «зона система захисту 2х3».
5. Бігові спеціальні вправи для розминки (не менше 5-8 вправ). Рухлива гра для розвитку спритності.
6. Правила змагань: яка мета баскетбольної гри? Чому в баскетболі нумерація починається з 4 номера?