

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 2020

## 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 3x2»	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	2x14 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. Поплавский Л.Ю. Баскетбол Київ : Олімпійська література, 2004. 446 с.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Академия, 2007. 336 с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол (Азбука спорта). Москва : Физкультура и спорт, 2002. 176 с.
4. 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.
5. Бабушкин В.В. Баскетбол у ВУЗІ. Харків : Основа, 1992. 168 с.
6. Горбуля В.Б., Бессарабов М.С. Баскетбол: Практикум до лабораторних Занять. Запоріжжя: ЗНУ, 2008. 79с.
7. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання. Запоріжжя. ЗНУ 2007. 96 с.
8. Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие. Москва : Спорт, 2007. 146 с.
9. Корягин В.М. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола. Москва : Физкультура и спорт, 2006. 173 с.
10. Морган Вутген. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. Москва : ТВТ Дивизион, 2008. 400 с.
11. Правила змагань з баскетболу: Методичні матеріали для студентів факультету фізвиховання. /Укладачі В.Б. Горбуля та інші. Запоріжжя: ЗДУ, 2002. 53 с.
12. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. Москва : Центр Академия, 2002. 316 с.
13. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. Москва : Центр Академия, 2004. 288 с.
14. Дубенчук А.І. Баскетбол. Харків :Ранок, 2009. 144с.



15. 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.

**Додаткова:**

1. Артюх В.М. Баскетбол. Львів : Полимя, 1996. 140 с.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Москва : Академия, 2008. 520 с.
3. Программа для общеобразовательных и учебных заведений по физической культуре. Киев : Перун, 2005. 62 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев : Олимпийская литература, 1999. 318 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Москва : Академия, 2000. 180 с.
6. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: учеб. пособие. Москва : Физкультура и спорт, 2000. 162с.
7. Губа В.П., Фомин С.Г. Особенности отбора в баскетболе. Москва : Физкультура и спорт, 2006. 144с.
8. Лосева И.В. Основные моменты отбора в баскетболе: Методические Рекомендации. Волгоград: Просвещение, 2000. 24 с.
9. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: методические указания. Москва : Академия, 2006. 30с.
10. Найминова З.Г. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. Харьков : Феникс, 2001. 256 с.
11. Виссел Хол, Баскетбол. Шаги к успеху. Киев : АСТ, Астрель, 2009 112 с.
12. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ.вузов / Под ред.Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.

Москва : Академия, 2004. 400 с.

13. Гусев С.В. Программная самоподготовка судей по баскетболу и организация проведения соревнований: учебно-метод. пособие. ВГПУ, учебно-методическое пособие. Воронеж, 2000. 160 с.
14. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: УКЦентр, 1999. 336 с.
15. 1000 упражнений игры в баскетбол /пер. с франц.: общая ред. Л.Ю Поплавского. Киев : БК «Денди-Баскет», 1997. 210 с.
16. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх. Москва : Советский спорт, 2010. 333 с.
17. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта. Москва : Академия, 2010 336 с.
18. Портнов Ю.М. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва : Советский спорт, 2009. 100 с.
19. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. Москва : Советский спорт, 2010. 200 с.
20. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Бессарабов М.С. Навчання прийомів техніки гри в баскетбол. Запоріжжя : ЗНУ 2008. 98 с.
22. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 294 с.
23. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Бессарабов М.С., Эсіонова Г.О. Ігри на заняттях з баскетболу. Частина I та II. Запоріжжя : ЗНУ, 2009. 75 с.
24. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: [в 2-х томах]. Киев : Олимпийская литература, 2003. 280 с.
25. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Бессарабов М.С. Баскетбол: техніка гри в захисті та методика навчання. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 48 с.