

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПРАКТИКУМ З БАСКЕТБОЛУ

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Розробник

Мінц М.О.

Завідувач кафедри розробника

Жигadlo Г.Б.

Завідувач кафедри спеціальності

Жигadlo Г.Б.

Гарант освітньої програми

Жигadlo Г.Б.

Декан факультету/директор інституту (до якого відносяться спеціальності)

Вербицький А.В.

Начальник НМВ

Шкірчак С.І.

Миколаїв – 2024 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Практикум з волейболу	
Галузь знань	Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	014 «Фізична культура і спорт»	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	3	
Навчальний рік	2024-25 н. р.	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	1	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4,5 кредити / 165 годин	
Структура курсу:	Денна форма	Заочна форма
	– практичні півгрупові	79 год
- самостійні заняття	86 год	
Відсоток аудиторного навантаження		
Мова викладання	Українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	Атестація	
Форма підсумкового контролю	Залік	

2. Мета, завдання та результати вивчення навчальної дисципліни

2.1. Предметом вивчення навчальної дисципліни «практикум з баскетболу» є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням; якісна, динамічна характеристика рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку. Предметом вивчення в курсі «практикум з баскетболу» також є встановлення загальних закономірностей впливу засобів фізичного виховання та спорту на організм людини, корекція та оптимізація їх застосування у навчальному процесі для забезпечення високого рівня соматичного здоров'я.

Метою навчальної дисципліни «практикум з баскетболу» є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця до повідного рівня освіти (бакалавра) у вищому навчальному закладі, підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутньої трудовій діяльності.

3. Передумови вивчення дисципліни

Кінцева мета навчальної дисципліни «практикум з баскетболу» вищих навчальних закладів впливає із мети освітньої та професійної підготовки випускників вищого навчального закладу факультету «фізичне виховання і спорт» та визначається змістом теоретичних знань, спеціальної підготовки, практичних умінь і навичок, якими повинен оволодіти спеціаліст

Перелік компетентностей випускника

Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства

	<p>права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>3. Здатність працювати в команді.</p> <p>4. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>6. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>7. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>
Спеціальні (фахові, предметні компетентності)	<p>1. Здатність проводити тренування та супроводження участі компетентності спортсменів у змаганнях.</p> <p>2. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.</p> <p>3. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>4. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>5. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p>

Нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання

1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
2. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
3. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
4. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
5. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

6. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

7. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

8. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

9. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

10. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

11. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

4. Зміст навчальної дисципліни. Теми занять.

Теми занять	Кількість годин	Примітка
Методичні основи баскетболу	20	
Спеціальні вправи баскетболіста	20	
Техніка виконання фінтів та методика їх навчання.	10	
Кидки м'яча у кошик та методика їх навчання	10	
Техніка оволодіння м'ячем.	10	
Організація гри в баскетбол	9	
Всього	79	

5. Практичні заняття : Модуль 1. Методичні основи баскетболу

№ п/ч	Теми занять	Лекції	Групові заняття	Самост. заняття	Вид контролю	Примітки
1	Вступ. Історія баскетболу: зародження та розвиток баскетболу		2	2	Залік	
2	Теоретичні відомості: правила гри в баскетбол. Організація і проведення змагань з баскетболу. Документи змагань. Суддівство.		2	2		
3	Різновиди баскетболу: міні-баскетбол; стрітбол; баскетбол на інвалідних візках; корфбол.		2	2		
4	Фізична підготовка баскетболіста. Спеціальна підготовка баскетболіста: спеціальні вправи баскетболіста.		2	2		
5	Техніка й тактика гри у баскетбол. Класифікація прийомів техніки гри у баскетбол.		2	2		
6	Техніка переміщень на баскетбольному майданчику: переміщення: ходьба, біг, стрибки, повороти, розвороти.		2	2		
7	Техніка володіння м'ячем: ловля; передачі; кидки; ведення.		2	2		
8	Техніка протидії: вибивання; відбивання; накривання; перехоплення; виривання; ловля м'яча після відскоку.		2	2		
9	Передачі м'яча: двома руками від грудей, двома руками знизу, однією рукою від плеча, передача однією рукою «гаком», передача однією рукою збоку.		2	2		

	Практичний курс		18	18		
--	------------------------	--	----	----	--	--

№ п/ч	Теми занять	Лекції	Півгрупові	Самостійні	Вид контролю	Примітки
Модуль 2. Спеціальні вправи баскетболіста						
1	ТБ на заняттях з баскетболу. Спеціальні вправи баскетболіста, ЗФП баскетболіста.		2	2		
2	Правила гри у баскетбол. Розміри та розмітка баскетбольного майданчика, щита, кошиків. Висота кошика від підлоги. Навчальна гра у баскетбол.		2	2		
3	Розминка. Особливості розминки баскетболіста. Спеціальні вправи баскетболіста. Вправи на стрибучість, спритність, координацію рухів. Навчальна гра у баскетбол.		2	2		
4	Розминка. Теоретичні основи баскетболу: різновиди м'ячів, вага м'яча, розмір, побудова м'яча. Спеціальні вправи баскетболіста. Навчити формувати «воронку» рук для правильного тримання м'яча. Значення індивідуальних вправ з		2	2		

	м'ячем під час підготовки баскетболіста. Навчальна гра у баскетбол.					
5	Розминка. Теоретичні відомості. Спеціальні вправи баскетболіста. Методика навчання веденню м'яча: як правильно тримати м'яч, початок руху (ведення починається з правої ноги); ведення м'яча правою рукою, лівою рукою, поперемінно; ведення м'яча між віхами (відстань 9 м., 5 віх). Навчальна гра у баскетбол.		2	2		
6	Розминка. Спеціальні вправи баскетболіста: оберти м'яча навколо талії, навколо колін, талії та колін, «вісімка» стоячи на місці та в русі (заносити м'яч спочатку спереду, потім ззаду під коліно); підкинути м'яч перед собою та піймати його за спиною. Ведення м'яча стоячи на місці без контролю зору поперемінно правою та лівою рукою. Навчальна гра у баскетбол.		2	2		
Модуль 3. Техніка виконання фінтів та методика їх навчання.						
7	Розминка. Спеціальні вправи баскетболіста. Фінти. Фінт на кидок м'яча. Фінт на ведення м'яча. Навч. гра у б/б.		2	2		
8	Розминка. Фінт на передачу. Фінт на прискорення. Фінт:		2	2		

	ведення-передача. Навч. гра у б/б.					
9	Розминка. Спеціальні вправи баскетболіста. Фінт прохід-кидок. Подвійний фінт на прохід. Фінт ведення-поворот-кидок. Навч. гра у б/б.		2	2		
10	Розминка. Спеціальні вправи баскетболіста. Фінт прохід-кидок. Подвійний фінт на прохід. Фінт ведення-поворот-кидок. Навч. гра у б/б.		2	2		
11	Розминка. Спеціальні вправи баскетболіста. Ведення м'яча-прохід-ухил від захисника-подвійний крок-кидок м'яча у кошик. Навчальна гра у баскетбол.		2	2		
Модуль 4. Кидки м'яча у кошик та методика їх навчання						
12	Розминка. Спеціальні вправи баскетболіста. Кидки м'яча у кошик. Кидок двома руками від грудей. Кидок двома руками зверху. Навч. гра у б/б.		2	2		
13	Розминка. Спеціальні вправи баскетболіста. Кидок двома руками знизу. Кидок однією рукою від плеча з місця. Ловля м'яча. Навч. гра у б/б.		2	2		
14	Розминка. Спеціальні вправи баскетболіста. Кидок однією рукою від плеча в стрибку. Кидок однією рукою від плеча після подвійного кроку в кошик. Навч. гра у б/б.		2	2		

15	Розминка. Спеціальні вправи баскетболіста. Техніка виконання штрафного кидка у кошик. Підготовка до виконання, кидок. Навчальна гра у б/б.		2	2		
Модуль 5. Техніка оволодіння м'ячем.						
16	Розминка. Спеціальні вправи баскетболіста. Техніка оволодіння м'ячем і протидія. Підбір м'яча після відскоку біля свого щита. Навч. гра у б/б		2	2		
17	Розминка. Спеціальні вправи баскетболіста. Виривання м'яча ривком на себе у захисті. Виривання поштовхом вперед-вниз. Навч. гра у б/б.		2	2		
18	Розминка. Спеціальні вправи баскетболіста. Вибивання м'яча. Вибивання із рук при атаці суперника. Навч. гра у б/б.		2	2		
19	Розминка. Спеціальні вправи баскетболіста. Вибивання при веденні. Перехоплення м'яча. Навч. гра у б/б.		2	2		
20	Розминка. Боротьба за м'яч, що відскочив від щита суперника. Поєднання технічних елементів. Навч. гра у б/б.		2	2		
Модуль 6. Організація гри в баскетбол						
21	Теоретичні основи системи захисту в баскетболі. Змішана система захисту у баскетболі. Перехід від		2	2		

	захисту до нападу. Взаємодія в парах. Навчальна гра у баскетбол.					
22	Зонна система захисту у баскетболі. Взаємодія гравців команди яка захищається. Функції та дії захисника при обороні власного щита. Підбір м'яча після випадкової втрати м'яча суперником. Навчальна гра у баскетбол.		2	2		
23	Зонна система захисту у баскетболі. Взаємодія гравців команди яка захищається. Функції та дії захисника при обороні власного щита. Підбір м'яча після випадкової втрати м'яча суперником. Навчальна гра у баскетбол.		2	2		
24	Розминка в русі. Функції та дії захисника при обороні власного щита. Підбір м'яча після випадкової втрати м'яча суперником. Навчальна гра у баскетбол.		2	2		
25	Спеціальні вправи баскетболіста. Функції та дії захисника при обороні власного щита. Підбір м'яча після випадкової втрати м'яча суперником. Навчальна гра у баскетбол.		2	2		
26	Змішана система захисту у баскетболі. Перехід від захисту до нападу. Взаємодія в парах. Навчальна гра у баскетбол.		2	2		
27	Змішана система захисту у баскетболі. Перехід від захисту до нападу. Взаємодія в парах. Навчальна гра у баскетбол.		2	2		

28	Персональна система захисту у баскетболі. Перехід до нападу від зонної системи захисту. Взаємодія в парах і трійках. Навчальна гра у баскетбол.		2	2		
29	Персональна система захисту у баскетболі. Перехід до нападу від зонної системи захисту. Взаємодія в парах і трійках. Навчальна гра у баскетбол.		3	3		
30	Розминка в русі. Теоретичні основи нападу в баскетболі. Швидкий прорив та його виконання. Навчальна гра у баскетбол.		2	2		
	Всього		79	86		165

6. Контрольні нормативи практичних завдань з баскетболу

№ п/ч	Норматив	К-ть разів	бали	К-ть разів	бали	К-ть разів	бали	К-ть разів	бали	К-ть разів	бали
1	Штрафний кидок: Хл. з 10 р. Дівч.з12 р	8 6	10 10	7 5	8 8	6 4	6 6	5 3	4 4	4 2	2 2
2	Подвійний крок: Хл. з 10 р Дівч.з12 р	8 6	10 10	7 5	8 8	6 4	6 6	5 3	4 4	4 2	2 2
3	Оберти м'яча навколо талії та колін за 20 сек. Хл: Оберти м'яча навколо талії. Дівч:	15 20	10 10	14 19	8 8	13 18	6 6	12 17	4 4	11 16	2 2

4	Ведення м'яча між віхами (5 віх, відстань 9м.+9м (в сек)) Хл: Дівч:	25 30	10 10	26 31	8 8	27 32	6 6	28 33	4 4	29 34	2 2
5	Пас в парах (відстань 3м., час 20 сек) Хл: Дівч:	25 20	10 10	24 19	8 8	23 18	6 6	22 17	4 4	21 16	2 2
6	Кидок м'яча у кошик з під щита ударом об щит (час 30 сек) Хл: Дівч:	25 20	10 10	24 19	8 8	23 18	6 6	22 17	4 4	21 16	2 2

7.Забезпечення освітнього процесу

Теми контрольних робіт

- 1.Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання.
2. Правила гри у баскетбол.
3. Методика навчання штрафному кидку м'яча кошик.
4. Організація змагань з баскетболу.
5. Передачі м'яча партнеру різними способами.
6. Швидкий прорив.
7. Зонна система захисту.
8. Вибивання м'яча у суперника при грі у баскетбол.
9. Спеціальні вправи баскетболіста з м'ячем.
10. Різні с пособи ведення м'яча.
11. Фінти. Методика їх тренування.
12. Облаштування спортивного майданчика у баскетбол.
13. Перехоплення м'яча.
14. Відбирання м'яча після відскоку від щита у суперника.
15. Стрибки у баскетболі.
16. Дії гравця без м'яча на баскетбольному майданчику під час гри у баскетбол.
17. Взаємодія гравців команди під час гри у баскетбол.
18. Введення м'яча у гру з-за меж баскетбольного майданчика.

19. Правила поведінки гравців під час гри у баскетбол на спортивному майданчику.
Реагування на зауваження судді.
20. Основні прийоми техніки нападу.
21. Подвійний крок та методика його виконання.
22. Кидок м'яча у кошик з вибраної точки.
23. Кидок м'яча у кошик у стрибку.
24. Кидок м'яча у кошик без стрибка.
25. Тактика гри у баскетбол.
26. Індивідуальне тренування баскетболіста.
27. Передача м'яча в парах і трійках.
28. Дриблінг та методика його виконання.
29. Розстановка гравців на баскетбольному майданчику.
30. Система нападу в баскетболі.

8. Система оцінки знань, вмінь та навичок здобувачів вищої освіти

- 1.Здобувачі вищої освіти складають 6 практичних тестів з фізичного виховання і мають змогу отримати оцінку до 60 балів за семестр. (Вартість одного тесту до 10 балів)
- 2.Участь студентів у спортивних змаганнях, турнірах, конкурсах оцінюється 10 балів.
3. Залік до 30 балів.
- 4.Загалом студент може отримати оцінку до 100 балів за семестр при умові виконання тестових завдань, регулярному відвідуванні занять з фізичного виховання та участі у спортивному житті університету.

9. Схема нарахування та розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Успішність навчання та якість вивчення здобувачами вищої освіти дисципліни визначається рейтинговою системою оцінювання (PCO) знань студентів.

Основу PCO становить рейтинг студента з дисципліни. Він є узагальненим показником якості знань, умінь і навичок, засвоєних з дисципліни відповідно до кваліфікаційної характеристики.

Види навчальної роботи студентів та їх оцінка визначаються згідно наступних критеріїв:

№ п/ч	Види робіт	Кількість балів	Форма контролю	Сума балів
1	Практичні завдання	6*10	Виконання тестових фізичних вправ	60
2	Участь у спортивно-масовій роботі	10	Участь у спортивних змаганнях, турнірах, конкурсах, суддівство.	10
3	Залік	30	Оцінка за практичні тести, теоретичні завдання	30
5	Загалом	100		100

11.Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен, курсовий проект (робота), практика	залік
90-100	A	відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)	зараховано
82-89	B	дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)	
75-81	C	добре (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)	
75-80	D	задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)	
60-74	E	достатньо (виконання задовольняє мінімальним критеріям)	
	FX	незадовільно (з можливістю повторного складання)	не зараховано
	F	незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)	не зараховано

12. Приклад залікових білетів.

Чорноморський національний університет ім. П. Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра ТМФВ

Білет 1

31. Організація спортивних турнірів з баскетболу

32. Історія розвитку баскетболу у світі

Завідувач кафедри кафедр ТМФВ к.п.н., доцент Жигadlo Г.Б.
 Викладач, к.і.н., доцент Мінц М.О.

Чорноморський національний університет ім. П. Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра ТМФВ

Білет 2

1. Історія розвитку баскетболу в Україні
2. Матеріально-технічне забезпечення баскетболу

Завідувач кафедри кафедр ТМФВ к.п.н., доцент Жигadlo Г.Б.
 Викладач, к.і.н., доцент Мінц М.О.

13. Література:

1. Методична розробка з баскетболу «Техніка виконання прийомів гри у нападі і захисті» (2019 р) : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://naurok.com.ua/metodichna-rozrobka-z-basketbolu-tehnika-vikonannya-priyomiv-gri-u-napadi-i-zahisti-111318.html>
2. Методика навчання елементів гри у баскетбол (2015 р) : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://academia.in.ua/>
3. Руденко Є.В., Тучинська Т.А. Баскетбол. Навчально-методичний посібник. (Черкаси 2019 р.) : [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<http://ptu15.org/wp-content/uploads/2014/05/Basketbol.pdf>
4. Ведення м'яча у баскетболі : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://studfiles.net/preview/7404925/page:8/>
5. Вправи для навчання учнів гри в баскетбол : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://studopedia.com.ua/1_389735_vpravi-dlya-navchannya-uchniv-gri-v-basketbol.html