

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

<b>Інтегральна компетентність</b>	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.
<b>Загальні компетентності</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</li> <li>2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства</li> </ol>

	<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>
<b>Спеціальні (фахові, предметні компетентності)</b>	<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		

	<b>Практичний курс</b>		18	18		
--	------------------------	--	----	----	--	--

№ п/ч	Теми занять	Лекції	Півгрупові	Самостійні	Вид контролю	Примітки
<b>Модуль 2. Спеціальні вправи баскетболіста</b>						
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		
<b>Модуль 3. Техніка виконання фінтів та методика їх навчання.</b>						
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		
<b>Модуль 4. Кидки м'яча у кошик та методика їх навчання</b>						
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		
<b>Модуль 5. Техніка оволодіння м'ячем.</b>						
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		
<b>Модуль 6. Організація гри в баскетбол</b>						
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	<b>A</b>	відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)	зараховано
82-89	<b>B</b>	дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)	
75-81	<b>C</b>	добре (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)	
75-80	<b>D</b>	задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)	
60-74	<b>E</b>	достатньо (виконання задовольняє мінімальним критеріям)	
	<b>FX</b>	незадовільно (з можливістю повторного складання)	не зараховано
	<b>F</b>	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](https://studopedia.com.ua/1_389735_vpravi-dlya-navchannya-uchniv-gri-v-basketbol.html)