

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь

«    »                      2024 р.

Гарант освітньо-професійної  
програми, к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко

«    »                      2024 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні  
кафедри фізичного виховання і  
спорту

Протокол № 21 від 30.08.2024 р.

В.о. завідувача кафедри

 С. О. Черненко

«    »                      2024 р.

### **Робоча програма навчальної дисципліни**

#### **«Практикум з баскетболу»**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Єрмоленко О. В. викладач кафедри  
фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль – 2024 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Показники	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
денна на основі ПЗСО 3 роки 10 місяців		денна на основі ПЗСО 3 роки 10 місяців
Кількість кредитів	ОПП  «Фізична культура і спорт»	Вибіркова
5,0		
Загальна кількість годин		
150		
Модулів – 1	Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки
Змістових модулів – 2		2
Індивідуальне навчально - дослідне завдання – виконання реферату		Семестр
		3
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи здобувача – 6	Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Лекції
		–
		Практичні
		60
		Самостійна робота
		90
	Вид контролю	
	Залік	

### **Примітка.**

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 2/3.

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Практикум з баскетболу» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт».

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є оволодіння професійно-педагогічними, технічними та тактичними навичками й уміннями, необхідними для проведення занять з баскетболу.

**Метою** дисципліни є: формування у студентів знань з правил гри у баскетбол, оволодіння технічними прийомами та тактичними діями гри у нападі та захисті в баскетболі, формування здатності до організації змагальної діяльності з баскетболу різних груп населення.

### **Завдання дисципліни:**

- опанувати необхідні знання та вдосконалити уміння і навички виконання технічних прийомів і тактичних дій у баскетболі;
- опанувати знання про правила гри в баскетболі та вміння судити гру;

– ознайомити з організацією та проведенням змагань з баскетболу.

За підсумками вивчення дисципліни здобувач освіти повинен **знати**:

- значення та місце спортивних ігор у системі фізичного виховання і спортивної підготовки;
- загальну характеристику спортивних ігор;
- класифікацію техніки і тактики баскетболу;
- заходи попередження травматизму на заняттях зі спортивних ігор;
- форми та методи контролю та самоконтролю на заняттях зі спортивних ігор;
- особливості проведення занять з баскетболу з різними групами населення;
- вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять зі спортивних ігор;
- методичку побудови конспектів занять з баскетболу;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на заняттях з баскетболу;
- основні правила гри, жести суддів під час гри, організацію та методичку проведення змагань з ігрових видів спорту.

Здобувач вищої освіти повинен **вміти**:

- правильно показати виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри;
- організувати та проводити, як окремі частини навчальних та тренувальних занять так і все заняття в цілому;
- виконувати обов'язки судді, складати конспекти занять зі спортивних ігор;
- планувати і проводити заходи щодо профілактики травматизму і надавати першу медичну допомогу;
- здійснювати контроль і самоконтроль за самопочуттям, фізичним і психічним станом здобувачів.

**Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.**

Вивчення курсу «Практикум з баскетболу» пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика викладання спортивних ігор баскетбол, Теорія і методика фізичного виховання, Підвищення спортивної майстерності з баскетболу.

Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Загальна теорія підготовка спортсменів, Курсова робота, Виробнича (тренерська) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Рухливі ігри і забави.

**Програмні компетентності:**

**Загальні компетентності (ЗК):**

- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;

– здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**Фахові компетентності спеціальності (ФКС):**

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

**Програмні результати навчання (ПРН):**

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**Статус навчальної дисципліни:** вибіркова.

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на основі ПЗСО (3 роки 10 місяців),

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між навчальними тижнями														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Лаб. роботи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сам. робота	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Консультації	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Модулі	Змістовий модуль 1							Змістовий модуль 2							
Контроль по модулю	-	-	-	-	-	-	-	к	-	-	-	-	-	-	к

## 4. Практичні заняття

**Мета** проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних занять здобувачі освіти повинні **знати**:

- загальну характеристику спортивних ігор;
- класифікацію техніки і тактики баскетболу;
- заходи попередження травматизму на заняттях зі спортивних ігор;
- форми та методи контролю та самоконтролю на заняттях зі спортивних ігор;
- особливості проведення занять з баскетболу з дітьми та підлітками;
- функціональні обов'язки тренера та викладача з фізичного виховання;
- вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять зі спортивних ігор;
- методику побудови конспектів занять з баскетболу;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на заняттях з баскетболу;
- основні правила гри, жести суддів під час гри, організацію та методику проведення змагань з ігрових видів спорту.

Здобувачі вищої освіти повинні **вміти**:

- правильно показати виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри;
- організувати та проводити, як окремі частини навчальних та тренувальних занять так і все заняття в цілому;
- виконувати обов'язки судді, складати конспекти занять зі спортивних ігор;
- планувати і проводити заходи щодо профілактики травматизму і надавати першу медичну допомогу;
- визначати причини помилок і знаходити методику їх усунення в процесі освоєння рухових дій і розвитку фізичних якостей;
- здійснювати контроль і самоконтроль за самопочуттям, фізичним і психічним станом тих, що займаються.

### **Змістовний модуль 1. Технічна підготовка баскетболіста.**

**Практичне заняття № 1. Тема 1.1. Повторення техніки переміщення у нападі, розвиток СФП швидкості та координації.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи студента, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з технікою пересування, стійок та переміщень у нападі в баскетболі.

Задачі та зміст роботи:

1. Повторення техніки переміщення у нападі: переміщення в стійці баскетболіста, бігом вперед, в сторони, назад; стрибок поштовхом двома ногами з місця, з розбігу, з поворотом тулуба.

2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка баскетболіста.

3. Розвиток швидкості та координації.

Література: [Б. 2, 4, 5, 8-10, 12-14].

**Практичне заняття № 2. Тема 1.2. Повторення техніки переміщення у захисті, розвиток СФП швидкісно-силових якостей. Повторити техніку передачі м'яча двома руками зверху.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, перевірити та поглибити знання здобувачів, повторити техніку переміщення у захисті в баскетболі.

Задачі та зміст роботи:

1. Повторити техніку переміщення у захисті: захисна стійка баскетболіста.

2. Повторити техніку передачі м'яча двома руками.

3. Загально-розвиваючі вправи на місці, спеціально-фізична підготовка.

4. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Література: [Б. 2, 4, 5, 8-10, 12-14].

**Практичне заняття № 3. Тема 1.3. Вдосконалення ловлі та передачі м'яча двома руками. Вдосконалення переміщення гравця по майданчику.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні передачі м'яча. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Вдосконалення пересування, стійок та переміщень у баскетболі.

2. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка баскетболіста.

3. Вдосконалення ловлі та передачі м'яча двома руками.

Література: [Б. 2, 4, 5, 8-10, 12-14].

**Практичне заняття № 4. Тема 1.4. Вдосконалення ловлі та передачі м'яча однією рукою. Повторити кидок м'яча у кошик двома руками.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні ловлі та передачі м'яча, кидка м'яча у кошик. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Повторити кидок м'яча у кошик двома руками.

2. Загально-розвиваючі вправи з баскетбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка баскетболіста.

3. Вдосконалення ловлі та передачі м'яча однією рукою.

Література: [Б. 2, 4, 5, 8-10, 12-14].

**Практичне заняття № 5. Тема 1.5. Вдосконалення передачі м'яча в русі в парах, трійках.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні передачі м'яча. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з баскетбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.

2. Вдосконалення передачі м'яча в русі в парах, трійках.

3. Розвиток спритності, координації.

Література: [Б. 2, 4, 5, 8-10, 12-14].

**Практичне заняття № 6. Тема 1.6. Вдосконалення кидка м'яча двома руками. Повторити техніку кидка м'яча однією рукою. Естафети.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок при виконанні технічних елементів.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи зі скакалкою, спеціально-фізична підготовка.

2. Вдосконалення кидка м'яча двома руками.

3. Повторити техніку кидка м'яча однією рукою.

4. Розвиток витривалості, сили.

Література: [Б. 2, 4, 5, 8-10, 12-14].

**Практичне заняття № 7. Тема 1.7. Вдосконалення кидка м'яча однією рукою. Повторити техніку виконання подвійного кроку.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні технічних елементів гри в нападі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.

2. Вдосконалення кидку м'яча однією рукою.

3. Повторити техніку виконання подвійного кроку.

4. Розвиток витривалості, швидко-силової підготовки.

Література: [Б. 2, 4, 5, 8-10, 12-14].

**Практичне заняття № 8. Тема 1.8. Вдосконалення техніки виконання подвійного кроку. Повторити техніку ведення м'яча.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при навчанні техніки гри у баскетболі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.

2. Вдосконалення техніку виконання подвійного кроку.

3. Повторити техніку ведення м'яча.

4. Розвиток спеціальної швидкості.

Література: [Б. 2, 4, 5, 8-10, 12-14].

**Практичне заняття № 9. Тема 1.9. Вдосконалення ведення м'яча. Повторити техніку виконання заслону.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні ведення м'яча. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
2. Вдосконалення ведення м'яча.
3. Повторити техніку виконання заслону.
4. Розвиток спеціальної витривалості.

Література: [Б. 2, 4, 5, 8-10, 12-14].

**Практичне заняття № 10. Тема 1.10. Вдосконалення техніки виконання заслону. Повторити техніку виконання штрафного кидка.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні заслону. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
2. Вдосконалення техніки виконання заслону..
3. Повторити техніку виконання штрафного кидка.
4. Розвиток гнучкості.

Література: [Б. 2, 4, 5, 8-10, 12-14].

**Практичне заняття № 11. Тема 1.11. Повторити техніку виконання блокування. Правила блокування. Вдосконалення кидка м'яча в стрибку. Сприяти розвитку стрибучості.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні одиночного блокування. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
2. Повторити техніку виконання блокування.
3. Вдосконалення кидка м'яча в стрибку.
4. Розвиток стрибучості.

Література: [Б. 2, 4, 5, 8-10, 12-14].

**Практичне заняття № 12. Тема 1.12. Повторення індивідуальних дій у нападі. Вдосконалення кидка однією рукою в стрибку. Сприяння розвитку спеціальної сили. Навчально-тренувальна гра.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні технічних елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.



Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка.

2. Повторення індивідуальних дій у нападі.

3. Вдосконалення кидка однією рукою в стрибку.

4. Розвиток спеціальної сили.

Література: [Б. 2, 4, 5, 8-10, 12-14].

**Практичне заняття № 13. Тема 1.13. Повторення групових дій у нападі. Методика суддівства I і II судді. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в баскетбол. Сприяти розвитку стрибковій витривалості. Навчально- тренувальна гра.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні групових дій. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка.

2. Повторити групових дій у нападі.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в баскетбол: ловля та передача м'яча, кидки м'яча, ведення м'яча.

4. Розвиток стрибкової витривалості.

Література: [Б. 2, 4, 5, 8-10, 12-14].

**Змістовний модуль 2. Тактична та ігрова підготовка баскетболіста. Спортивні змагання з баскетболу. Методика суддівства.**

**Практичне заняття № 14. Тема 1.14. Повторити індивідуальні тактичні дії в нападі. Методика суддівства. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в баскетбол. Сприяти розвитку швидкісній витривалості. Навчально- тренувальна гра.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради під час індивідуальних тактичних дій в нападі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Спеціально-фізична підготовка.

2. Повторити індивідуальні тактичні дії у нападі.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в баскетбол.

4. Розвиток швидкісній витривалості.

Література: [Б. 1, 3, 4, 6-10, 12].

**Практичне заняття № 15. Тема 1.15. Повторити індивідуальні тактичні дії у захисті. Навчально-тренувальна гра. Практика суддівства.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні індивідуальних

тактичних дій у захисті. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з баскетбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.
2. Повторити індивідуальні тактичні дії у захисті.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в баскетболу.
4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.

Література: [Б. 1, 3, 4, 6-10, 12].

**Практичне заняття № 16. Тема 1.16. Повторити командні тактичні дії в нападі. Вдосконалення індивідуальних і групових дій у нападі. Навчально-тренувальна гра.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при тактичних дій у нападі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.
2. Повторити командні тактичні дії в нападі.
3. Вдосконалення індивідуальних і групових дій у нападі.
4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.

Література: [Б. 1, 3, 4, 6-10, 12].

**Практичне заняття № 17. Тема 1.17. Повторити індивідуальні, групові та командні тактичні взаємодії в нападі у баскетболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в баскетбол. Навчально-тренувальна гра.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при індивідуальних, групових та командних тактичних взаємодій в нападі у баскетболі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи на місці, спеціально-фізична підготовка.
2. Повторити індивідуальні, групові та командні тактичні взаємодії в нападі у баскетболі.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в баскетбол.
4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.

Література: [Б. 1, 3, 4, 6-10, 12].

**Практичне заняття № 18. Тема 1.18. Повторення індивідуальних тактичних взаємодій в захисті у баскетболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в баскетбол. Навчально-тренувальна гра.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при індивідуальних, групових та командних тактичних взаємодій в захисті у баскетболі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
2. Повторити індивідуальні тактичні взаємодії в захисті у баскетболі.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в баскетбол.
4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.

Література: [Б. 1, 3, 4, 6-10, 12].

**Практичне заняття № 19. Тема 1.19. Вдосконалення індивідуальних тактичних взаємодій в захисті у баскетболі. Повторення групових тактичних дій в захисті. Навчальна гра з додатковим завданням.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.
2. Вдосконалення індивідуальних тактичних взаємодій в захисті у баскетболі.
3. Повторення групових тактичних дій в захисті.
4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.

Література: [Б. 1, 3, 4, 6-10, 12].

**Практичне заняття № 20. Тема 1.20. Споруди, обладнання, правила та жести суддів у баскетболі. Ведення протоколу.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, ознайомлення з баскетбольним обладнанням, правилами та жестами суддів у баскетболі. Методика ведення протоколу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з баскетбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.
2. Ознайомлення з баскетбольним обладнанням, правилами та жестами суддів у баскетболі.
3. Методика ведення протоколу.

Література: [Б. 1, 3, 4, 6-10, 12].

**Практичне заняття № 21. Тема 1.21. Навчання суддівства. Вдосконалення виконання техніко-тактичних дій в навчально-тренувальних іграх.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика навчання суддівства. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.
2. Методика навчання суддівства.
3. Вдосконалення виконання техніко-тактичних дій в навчально-тренувальних іграх.

Література: [Б. 1, 3, 4, 6-10, 12].

**Практичне заняття № 22. Тема 1.22. Проведення заняття з баскетболу. Підготувати та провести комплекс вправ на запропоновані теми.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з баскетболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з баскетболу.
2. Написання плану-конспекту заняття.
3. Складання контрольних нормативів (штрафний кидок м'яча).
4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.

Література: [Б. 1, 3, 4, 6-10, 12].

**Практичне заняття № 23. Тема 1.23. Проведення заняття з баскетболу. Підготувати та провести комплекс вправ на запропоновані теми.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з баскетболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з баскетболу.
2. Написання плану-конспекту заняття.
3. Складання контрольних нормативів (подвійний крок).
4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [Б. 1, 3, 4, 6-10, 12].

**Практичне заняття № 24. Тема 1.24. Проведення заняття з баскетболу. Підготувати та провести фрагмент практичного заняття з баскетболу.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з баскетболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з баскетболу.
2. Написання плану-конспекту заняття.
3. Складання контрольних нормативів (ведення м'яча).
4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [Б. 1, 3, 4, 6-10, 12].

**Практичне заняття № 25. Тема 1.25. Проведення занять з баскетболу. Підготувати та провести фрагмент практичного заняття.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з баскетболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з баскетболу.
2. Написання плану-конспекту заняття.
3. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [Б. 1, 3, 4, 6-10, 12].

**Практичне заняття № 26. Тема 1.26. Проведення занять з баскетболу. Підготувати та провести фрагмент практичного заняття.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з баскетболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з баскетболу.
2. Написання плану-конспекту заняття.
3. Здача тестування з суддівства.
4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [Б. 1, 3, 4, 6-10, 12].

**Практичне заняття № 27. Тема 1.27. Проведення занять з баскетболу. Вдосконалення техніко-тактичних прийомів.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з баскетболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з баскетболу.
2. Написання плану-конспекту заняття.
3. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [Б. 1, 3, 4, 6-10, 12].

**Практичне заняття № 28. Тема 1.28. Проведення змагань з баскетболу. Вдосконалення техніко-тактичних прийомів.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення змагань з баскетболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення змагань з баскетболу.
2. Написання положення, розподілу ігор.
3. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [Б. 1, 3, 4, 6-10, 12].

**Практичне заняття № 29. Тема 1.29. Методика проведення змагань, організація змагань. Методика суддівства у баскетболу.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, організація та проведення змагань з баскетболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення змагань з баскетболу.
2. Написання положення про змагання з баскетболу.
3. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [Б. 1, 3, 4, 6-10, 12].

**Практичне заняття № 30. Тема 1.30. Методика проведення змагань, організація змагань. Методика суддівства у баскетболу. Ведення протоколу.**

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, організація та проведення змагань з баскетболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення змагань з баскетболу.
2. Написання положення про змагання з баскетболу.
3. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [Б. 1, 3, 4, 6-10, 12].

## 5. Контрольні заходи

Рейтинг успішності студента – це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну «Практикум з баскетболу» – 100 балів. Поточна успішність (ПУ) здобувачів з навчальної дисципліни «Практикум з баскетболу» формується з трьох складових (табл. 5.1).

*Перша складова.* Складання контрольних нормативів: штрафний кидок, ведення та подвійний крок, ведення м'яча на швидкість, середній кидок м'яча у стрибку з 5 точок.

*Друга складова.* Проведення частини заняття протягом семестру.

*Третя складова.* Тестова контрольна робота з правил гри та методики суддівства у баскетболі.

*Таблиця 5.1*

*Контрольні завдання і максимальна оцінка з дисципліни за поточну успішність*

	<b>Види роботи</b>	<b>Характеристика</b>	<b>Бали</b>	<b>Термін виконання</b>
1.	Здача контрольних нормативів	1. Штрафний кидок (20 разів у парі).	10	35-50 заняття
		2. Ведення та подвійний крок (20 разів ).	10	35-50 заняття
		3. Ведення м'яча на швидкість	20	35-50 заняття
		4. Середній кидок м'яча у стрибку з 5 точок.	20	35-50 заняття
2.	Самостійна робота	Проведення частини заняття за вибором викладача.	20	35-52 заняття
3.	Тестування	Відповідь на тестування з правил гри та методики суддівства у баскетболі.	20	50-60 заняття
Поточна успішність			100	

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність

мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. Залікова контрольна робота складається з 25 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 4 бали, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить в сумі *min* 55 балів. Мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової залікової роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів.

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною шкалою. Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS (таблиця 5.2).

Таблиця 5.2

Система оцінки знань з курсу «Практикум з баскетболу»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

*Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах замість виконання контрольних-залікових нормативів студенти виконують дидактичного тестування, індивідуального навчального завдання (реферат з обраної теми), контрольних завдань з підготовки частини плану-конспекту заняття з баскетболу та залікову роботу.*

### 5.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання).

Контроль знань студентів здійснюється в системі MOODLE DDMA за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою.

Складові рейтингу поточної успішності (ПУ) з дисципліни наведені в таблиці 5.1.1.

Таблиця 5.1.1

*Контрольні заходи і максимальна оцінка з дисципліни за поточну успішність*

Контрольні заходи	Зміст. модуль 1			Зміст. модуль 2		Разом
Дидактичне тестування	10	10	10	10	10	50
Індивідуальне навчальне завдання (реферат з обраної теми)	20					20
Контрольна робота з підготовки частини плану конспекту заняття з баскетболу	10			10	10	30
Усього						100

*Перша складова.* Дидактичне тестування – 50 балів максимальний бал. Тестування проводиться 5 разів кількість дозволених спроб – 2, метод оцінювання – вища оцінка.

*Друга складова.* Індивідуальне навчальне завдання (реферат з обраної теми) – 20 балів (табл. 5.1.2).

Таблиця 5.1.2

*Система оцінки ІНЗ*

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	3 бали	1-2 бали	Без оцінки
2	В ІНЗ визначені мета і завдання дослідження	3 бали	1-2 бали	Без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	3 бали	1-2 бали	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3 бали	1-2 бали	Без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми	2 бали	1 бал	Без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	Без оцінки	Без оцінки	Без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2010-2024	1990-2010	1970-1990
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	2 бали	1 бал	Без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2 бали	1 бал	Без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2 бали	1 бал	Без оцінки



11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	Без оцінки	Без оцінки	Без оцінки
	Сума балів	20	8-12	–

*Третя складова.* Контрольна робота з підготовки частини плану конспекту заняття з баскетболу – 30 балів максимальний бал. Тестування проводиться 3 рази кількість дозволених спроб – 2, метод оцінювання – вища оцінка (табл. 5.1.3).

*Таблиця 5.1.3*

*Критерії оцінювання контрольної роботи з підготовки план-конспекту основної частини заняття з баскетболу*

<b>Кількість балів</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
10-9	Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи склалися з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Правильно зазначені: методи організації учнів, типові помилки під час виконання технічного прийому, алгоритм виконання вправ, схеми виконання вправ, фази виконання вправ, дозування навантаження, амплітуда виконання рухів, темп виконання вправи.
8-7	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи склалися з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Допущені незначні помилки у методах організації учнів, визначенні типових помилок під час виконання технічного прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи.
6-5	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи склалися з незначними помилками у врахуванні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Допущені суттєві помилки у методах організації учнів, типових помилках під час виконання технічного прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи.
4-3	Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Допущені помилки у визначенні задач. Вправи склалися з суттєвими помилками у врахуванні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Допущені суттєві помилки у методах організації учнів, типових помилках під час виконання технічного

	прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи.
2-1	Виконане завдання відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Вправи склались без урахування спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Не визначені: методи організації учнів, типові помилки під час виконання технічного прийому, алгоритм виконання вправ, схеми виконання вправ, фази виконання вправ, дозування навантаження, амплітуда виконання рухів, темп виконання вправи.
0	Завдання не виконане.

Оцінювання поточної успішності здійснюється за рейтинговою накопичувальною системою і визначається за формулою:

$$ПУ = ДТ + КР + ІНЗ$$

де ДТ – дидактичне тестування; КР – контрольна робота; ІНЗ – індивідуальне навчальне завдання.

Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Під час роботи над індивідуальними завданнями, контрольними роботами не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.

*Четвертою складовою є виконання залікової контрольної роботи.*

Залікової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань із 25 запитань (3 питання по 10 балів, 4 питання по 4 бали, 18 питань – по 3 бали), що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу.

Умови налаштування залікової контрольної роботи:

- кількість дозволених спроб – 3;
- обмеження часу – 2 астрономічні години (120 хвилин);
- метод оцінювання – остання спроба.

Залікова контрольна робота вважається зарахованою, якщо досягнуті результати її складання становлять не менш 55% правильних відповідей (тобто не менш 55 балів зі 100 максимально можливих в межах наданого системою варіанту).

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною шкалою. Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS (таблиця 5.2).

Якщо студент набрав за поточну успішність 55 і вище, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

Якщо студент отримав до початку заліково-екзаменаційної сесії позитивний бал (55 і вище) за результатами поточного контролю, а також виконав всі необхідні складові навчального процесу згідно навчального плану (завдання із самостійної роботи тощо), та мав бажання підвищити бали, але при цьому не складав під час сесії залікову роботу (свідомо або з будь-яких інших обставин) – в цьому разі в якості підсумкової оцінки за вивчення дисципліни зараховується

отримані позитивні бали за виконання семестрових контрольних заходів.

Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється у відомості позитивна оцінка за складання залікової роботи.

Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, а під час сесії не склав на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється фактична негативна оцінка, в тому числі й нульових балів (за наявності таких) – відповідно такий студент позитивної підсумкової оцінки не отримує та потребує повторного складання контролю знань у час визначений розкладом сесії.

## 7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи здобувачі вищої освіти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожен годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи здобувачі вищої освіти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

### *Зміст самостійної (індивідуальної) роботи*

**Тема № 1.** Баскетбол в системі фізичного виховання. Історія виникнення та розвитку баскетболу.

Література: [Б. 1, 3, 5, 6, 8, 11, 12. Д. 1].

**Тема № 2.** Основні положення та класифікація техніки та тактики гри у баскетбол.

Література: [Б. 4, 5, 8-10, 12, 14].

**Тема № 3.** Методика навчання техніки і тактики гри у баскетбол.

Література: [Б. 1, 2, 4, 8, 10, 14. Д. 2, 3].

**Тема № 4.** Характеристика тактичних систем гри в нападі. Методика навчання та вдосконалення.

Література: [Б. 1, 2, 4, 8, 10, 14. Д. 2, 3].

**Тема № 5.** Характеристика тактичних систем гри в захисті. Методика навчання та вдосконалення.

Література: [Б. 1, 2, 4, 8, 10, 14. Д. 2, 3].

**Тема № 6.** Загальні поняття про базову фізичну підготовку у баскетболі.

Література: [Б. 3, 6, 7, 9, 11, 13].

**Тема № 7.** Загальні поняття про спеціальну фізичну підготовку у баскетболі.

Література: [Б. 3, 6, 7, 9, 11, 13].

**Тема № 8.** Технічна підготовка у баскетболі.

Література: [Б. 1, 2, 5, 6, 8-10, 12, 14].

**Тема № 9.** Тактична підготовка у баскетболі.

Література: [Б. 1-5, 8, 10, 12, 14].

**Тема № 10.** Особливості планування та моделювання навчально-

тренувального процесу баскетболістів.

Література: [Б. 1, 2, 4, 8, 10, 14. Д. 2, 3].

**Тема № 11.** Вікові особливості побудови раціональної багаторічної підготовки у баскетболі.

Література: [Б. 1, 2, 4, 8, 10, 14. Д. 2, 3].

**Тема № 12.** Офіційні правила баскетболу.

Література: [Б. 1, 2, 5, 6, 8, 12. ЕР 1].

**Тема № 13.** Організація та проведення змагань з баскетболу.

Література: [Б. 1, 2, 5, 6, 8, 12. ЕР 1].

**Тема № 14.** Контроль за фізичним станом та техніко-тактичною майстерністю баскетболістів.

Література: [Б. 3, 6-11, 13].

## 8. Рекомендована література

### Базова

1. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / О.О. Мітова, В.В. Грюкова. – Дніпропетровськ : Вид. «Інновація», 2016. – 110 с.
2. Баскетбол: правила, гра, навчання [Текст]: навчальний посібник / Ж.Л. Козіна, Н.М. Кондак, С.Г. Защук, Т.В. Москалець. – Харків: Точка, 2012. – 318 с. : іл.
3. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування Навчальний посібник / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
4. Горбуля В.Б. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей / В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, О.В. Горбуля. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. – 90 с.
5. Ефімов О.А., Помещикова І.П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова. – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
7. Нестеренко Н.А., Крюковська О.С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа: / Н.А. Нестеренко, О.С. Крюковська. – Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. – 26 с.
8. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
9. Пащенко Н.О., Помещикова І.П., Чуча Ю.І., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навчальний посібник. – Харків : ХДАФК, 2020. – 201 с.
10. Теорія і методика викладання баскетболу в закладах вищої освіти: [навч.-метод. посіб. / уклад. Л.В. Балацька]. – Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – 96 с.
11. Тимошенко О.В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. – К., 2018. – 259 с.

12. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т.А. Тучинська, Є.В. Руденко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 95 с.

13. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, Т.В. Кафтанова, Ю.С. Костюк. – Житомир: Вид-во «Рута», 2017. – 48 с.

14. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127с.

#### **Додаткова**

1. Олійник О.М. Спортивні ігри в системі фізичної підготовки студентів / О.М. Олійник, Ж.В. Малахова // Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання : збірник наукових праць V Міжнародної науково-практичної конференції (17–18 квітня 2019 року) / за заг. ред. Ю.О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – С. 142-149.

2. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.

3. Самойлик С.В. Теорія та методика викладання баскетболу: методичні вказівки до практичних занять [для фахівців ОКР «Бакалавр» напрямку підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини»] / С.В. Самойлик – Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2012. – 112 с.

#### **Електронні ресурси з дисципліни**

1. <http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%202020.pdf>

2. <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1805>

3. <https://fbu.ua/>