

**Донбаська державна машинобудівна академія**

кафедра фізичного виховання і спорту

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ**

**«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту  
(баскетбол)»**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни обов'язкова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Сорокін Ю.С. старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль

2024 р.

**Тижневий комплекс фізичних вправ  
для самостійних занять за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №1**

**Основні задачі:**

- 1) Сприяти розвитку загальної і силової витривалості.
- 2) Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно ( з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ « Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року ( із змінами)).

**Інвентар:** (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b>Підготовча частина</b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі:</p> <p><b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>15 хв</b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.</p> <p>1 – 3 - Три пружних нахили вперед. 4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.</p> <p>1- праворуч; 2- ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).</p> <p>1–3- три пружних рухи вгору - вниз.</p> <p>4. Стрибком зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокірухи вниз.</p> <p>1 – 3 -три пружинних рухи вгору-униз.</p> <p>4 - присісти на ліву ногу. 5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.</p> <p>1 - Нахил тулуба до правої ноги; 2. - Нахил тулуба всередину. 3. - Нахил тулуба до лівої ноги . 4. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.</p> <p>1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.</p> <p>4.Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.</p> <p>5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.</p> <p>1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.</p> <p>4. Вихідне положення.</p> <p>5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>10. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.</p> <p>1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.</p> <p>5- вихідне положення.</p> <p>11. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b>Основна частина</b>	<b>40 хв</b>	

	<p><b><i>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості</i></b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b><i>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</i></b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиланням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'яча кошик (за посиланням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиланням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p> <p><b>Посилання на відео (техніка швидкого дриблінгу)</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3jyEYcQGbTXQ">https://www.youtube.com/watch?v=3jyEYcQGbTXQ</a></p> <p><b>Посилання на відео (техніка володіння м'ячем)</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=srMIk_moYuI">https://www.youtube.com/watch?v=srMIk_moYuI</a></p>
<p>III</p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b>  Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

**Тижневий комплекс фізичних вправ  
для самостійних занять за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №2**

Основні задачі:

- 1) Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей.
- 2) Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно ( з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ « Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року ( із змінами)).

**Інвентар:** баскетбольний м'яч.

№ п/п	Зміст	Дозуван ня	Організаційно-методичні вказівки
	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі: <b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li> <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиланням):               <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Комплекс вправ на місці:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ol> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ol> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol>	<p><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.</p> <p>1 – 3 - Три пружних нахили вперед. 4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.</p> <p>1- праворуч; 2- ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).</p> <p>1–3- три пружних рухи вгору - униз.</p> <p>4. Стрибком зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.</p> <p>1 – 3 -три пружинних рухи вгору - униз.</p> <p>4 - присісти на ліву ногу. 5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.</p> <p>1 - Нахил тулуба до правої ноги; 2. - Нахил тулуба всередину. 3. - Нахил тулуба до лівої ноги . 4. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.</p> <p>1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.</p> <p>4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.</p> <p>5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.</p> <p>1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.</p> <p>4. Вихідне положення.</p> <p>5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>10. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.</p> <p>1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.</p> <p>5- вихідне положення.</p> <p>11. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиланням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'яча у кошик (за посиланням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиланням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p> <p><b>Посилання на відео (техніка швидкогодриблінгу)</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iyEvCOGbTXO">https://www.youtube.com/watch?v=iyEvCOGbTXO</a></p> <p><b>Посилання на відео (техніка кидка м'яча у кошик)</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=srMIk_moYul">https://www.youtube.com/watch?v=srMIk_moYul</a></p>
<p>III</p>	<p><b>Заключна частина.</b>  Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b>5 хв</b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

**Тижневий комплекс фізичних  
вправ для самостійних занять  
за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №3**

Основні задачі:

- 1) Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей.
- 2) Вдосконалити техніко-тактичну підготовку;

Інвентар: (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозуван ня	Організаційно-методичні вказівки
І	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі: <b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>



	<p>разів). Ноги не згинати.</p> <p>1 – 3 - Три пружних нахили вперед.</p> <p>4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.</p> <p>1- праворуч;</p> <p>2- ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).</p> <p>1–3- три пружних рухи вгору - униз.</p> <p>4. Стрибок зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.</p> <p>1 – 3 -три пружинних рухи вгору - униз.</p> <p>4 - присісти на ліву ногу.</p> <p>5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.</p> <p>1 - Нахил тулуба до правої ноги;</p> <p>2. - Нахил тулуба всередину.</p> <p>3. - Нахил тулуба до лівої ноги .</p> <p>4. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.</p> <p>1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.</p> <p>4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.</p> <p>5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.</p> <p>1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.</p> <p>4. Вихідне положення.</p> <p>5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>10. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.</p> <p>1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.</p> <p>5- вихідне положення.</p> <p>11. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у нападі (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
III	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

**Тижневий комплекс фізичних  
вправ для самостійних занять  
за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №4**

Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидко-силових здібностей.

2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку;

Інвентар: (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозуван ня	Організаційно-методичні вказівки
І	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі: <b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  1- праворуч;  2- ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  1–3- три пружних рухи вгору - униз.</p> <p>4. Стрибком зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 - три пружинних рухи вгору - униз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  5. - Нахил тулуба всередину.  6. - Нахил тулуба до лівої ноги .  7. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.</p> <p>4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 - Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>12. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.</p> <p>13. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у нападі (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p>III</p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

## Тижневий комплекс фізичних вправ для самостійних занять за програмою «Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»

### Навчальний тиждень №5

Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидко-силового здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно (з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року (із змінами)).

**Інвентар:** баскетбольний м'яч.

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі:</p> <p><b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням):               <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно.               <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами.               <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  1- праворуч;  2- ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  1–3- три пружних рухи вгору - вниз.  4. Стрибком зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 - три пружинних рухи вгору - вниз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  5. - Нахил тулуба всередину.  6. - Нахил тулуба до лівої ноги .  7. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 - Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>12. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.</p> <p>13. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силовій витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p>III</p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>



## Тижневий комплекс фізичних вправ для самостійних занять за програмою

### «Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»

#### Навчальний тиждень №6

Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидко-силових здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно (з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року (із змінами)).

**Інвентар:** баскетбольний м'яч.

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі:</p> <p><b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li> <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиланням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Комплекс вправ на місці:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol>	<p><b>15 хв</b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  3- праворуч;  4- ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  1–3- три пружних рухи вгору - униз.  4. Стрибком зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 - три пружинних рухи вгору - униз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  8. - Нахил тулуба всередину.  9. - Нахил тулуба до лівої ноги .  10. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 - Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>14. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.</p> <p>15. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
III	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

**Тижневий комплекс фізичних  
вправ для самостійних занять  
за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №7**

Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидко-силового здібностей.

2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку;

Інвентар: (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозуван ня	Організаційно-методичні вказівки
І	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі: <b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  3- праворуч;  4- ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  1–3- три пружних рухи вгору - униз.  4. Стрибком зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 - три пружинних рухи вгору - униз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  8. - Нахил тулуба всередину.  9. - Нахил тулуба до лівої ноги .  10. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 - Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>14. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.</p> <p>15. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у нападі (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

**Тижневий комплекс фізичних  
вправ для самостійних занять  
за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №8**

Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей.

2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку;

Інвентар: (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозуван ня	Організаційно-методичні вказівки
І	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі: <b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  5- праворуч;  6- ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  1–3- три пружних рухи вгору - униз.  4. Стрибком зміна положення ніг.  6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 - три пружинних рухи вгору - униз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  11. - Нахил тулуба всередину.  12. - Нахил тулуба до лівої ноги .  13. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 - Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>16. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.</p> <p>17. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	



	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у нападі (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

## Тижневий комплекс фізичних вправ для самостійних занять за програмою «Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»

### Навчальний тиждень №9

Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидко-силових здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно (з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року (із змінами)).

**Інвентар:** баскетбольний м'яч.

№ п/п	Зміст	Дозуван ня	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі: <b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li> <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням):               <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Комплекс вправ на місці:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно.               <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами.               <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol>	<p><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  5- праворуч;  6- ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  1–3- три пружних рухи вгору - вниз.  4. Стрибком зміна положення ніг.  6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 - три пружинних рухи вгору - вниз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  11. - Нахил тулуба всередину.  12. - Нахил тулуба до лівої ноги .  13. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 - Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>16. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.</p> <p>17. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
III	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

## Тижневий комплекс фізичних вправ для самостійних занять за програмою «Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»

### Навчальний тиждень №10

Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидко-силового здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно (з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року (із змінами)).

**Інвентар:** баскетбольний м'яч.

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b>Підготовча частина</b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі:</p> <p><b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li> <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Комплекс вправ на місці:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol>	<p><b>15 хв</b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  7- праворуч;  8- ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  1–3- три пружних рухи вгору - вниз.  4. Стрибком зміна положення ніг.  6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 - три пружинних рухи вгору - вниз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  14. - Нахил тулуба всередину.  15. - Нахил тулуба до лівої ноги .  16. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 - Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>18. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.</p> <p>19. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
III	<p><b><u>Заклучна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

## Тижневий комплекс фізичних вправ для самостійних занять за програмою «Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»

### Навчальний тиждень №11

Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості , швидкісно-силових здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку;

Інвентар: (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозуван ня	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі:</p> <p><b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиланням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>



	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  7- праворуч;  8- ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  1–3- три пружних рухи вгору - униз.  4. Стрибком зміна положення ніг.  6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 - три пружинних рухи вгору - униз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  14. - Нахил тулуба всередину.  15. - Нахил тулуба до лівої ноги .  16. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 - Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>18. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.</p> <p>19. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиланням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиланням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у нападі (за посиланням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

# Тижневий комплекс фізичних вправ для самостійних занять за програмою «Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»

## Навчальний тиждень №12

### Основні задачі:

- 1) Сприяти розвитку загальної і силової витривалості.
- 2) Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно ( з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ « Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року ( із змінами)).

**Інвентар:** (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b>Підготовча частина</b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі: <b>Комплекс вправ в русі:</b> 1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням): - біг із закиданням гомілки назад; - біг із закиданням гомілки назовні; - біг із закиданням гомілки всередину; - підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад; - пересування приставним кроком правим (лівим) боком; - пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні; - вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою; - пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі); - прискорення.</p> <p><b>Комплекс вправ на місці:</b> 1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. 1 – 4 -Чотири рази вправо. 5 – 8 -Чотири рази наліво. 2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. 1 – 2 -Два нахили вправо. 3 – 4 -Два нахили вліво. 3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</p>	<p><b>15 хв</b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.</p> <p>1 – 3 - Три пружних нахили вперед. 4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.</p> <p>1- праворуч; 2- ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).</p> <p>1–3- три пружних рухи вгору - вниз.</p> <p>4. Стрибком зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.</p> <p>1 – 3 -три пружинних рухи вгору-униз. 4 - присісти на ліву ногу. 5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.</p> <p>1 - Нахил тулуба до правої ноги; 2. - Нахил тулуба всередину. 3. - Нахил тулуба до лівої ноги . 4. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.</p> <p>1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.</p> <p>4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.</p> <p>5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.</p> <p>1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куракулі, ліву за спину.</p> <p>4. Вихідне положення.</p> <p>5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>10. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.</p> <p>1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.</p> <p>5- вихідне положення.</p> <p>11. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'яча у кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 РМ (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b>  Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

Ст.викладач кафедри фізичного виховання і спорту: Сорокін Ю.С.

**Міністерство освіти і науки України Тижневий комплекс фізичних вправ для  
самостійних занять за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №13**

**Основні задачі:**

- 1) Сприяти розвитку загальної і силової витривалості.
- 2) Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно ( з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ « Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року ( із змінами)).

**Інвентар:** (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі:</p> <p><b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <p>3. Біг у повільному темпі.</p> <p>4. Спеціальні бігові вправи (за посиланням):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком шиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> <p><b>Комплекс вправ на місці:</b></p> <p>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно.</p> <p>1 – 4 -Чотири рази вправо. 5 – 8 -Чотири рази наліво.</p> <p>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштотвами.</p> <p>1 – 2 -Два нахили вправо. 3 – 4 -Два нахили вліво.</p> <p>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</p>	<p><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  1- праворуч;  2- ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).</p> <p>1–3- три пружних рухи вгору - вниз.  4. Стрибком зміна положення ніг.  6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 - три пружинних рухи вгору-униз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  5. - Нахил тулуба всередину.  6. - Нахил тулуба до лівої ноги .  7. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 - Три нахили вліво, праву руку нагору в куракулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>12. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.</p> <p>13. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'яча у кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 РМ (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b>  Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

Ст.викладач кафедри фізичного виховання і спорту: Сорокін Ю.С.



# Тижневий комплекс фізичних вправ для самостійних занять за програмою «Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»

## Навчальний тиждень №14

### Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно ( з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ « Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року ( із змінами)).

**Інвентар:** (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b>Підготовча частина</b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі: <b>Комплекс вправ в русі:</b> 1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням): - біг із закиданням гомілки назад; - біг із закиданням гомілки назовні; - біг із закиданням гомілки всередину; - підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад; - пересування приставним кроком правим (лівим) боком; - пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні; - вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою; - пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі); - прискорення.</p> <p><b>Комплекс вправ на місці:</b> 1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. 1 – 4 -Чотири рази вправо. 5 – 8 -Чотири рази наліво. 2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. 1 – 2 -Два нахили вправо. 3 – 4 -Два нахили вліво. 3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</p>	<p><b>15 хв</b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  3- праворуч;  4- ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).</p> <p>1–3- три пружних рухи вгору - вниз.  4. Стрибком зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 - три пружинних рухи вгору-униз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  8. - Нахил тулуба всередину.  9. - Нахил тулуба до лівої ноги .  10. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 - Три нахили вліво, праву руку нагору в куракулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>14. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.</p> <p>15. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'яча у кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 РМ (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b>  Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

Ст.викладач кафедри фізичного виховання і спорту: Сорокін Ю.С.

# Тижневий комплекс фізичних вправ для самостійних занять за програмою «Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»

## Навчальний тиждень №15

### Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно ( з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ « Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року ( із змінами)).

**Інвентар:** (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b>Підготовча частина</b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі: <b>Комплекс вправ в русі:</b> 1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням): - біг із закиданням гомілки назад; - біг із закиданням гомілки назовні; - біг із закиданням гомілки всередину; - підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад; - пересування приставним кроком правим (лівим) боком; - пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні; - вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою; - пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі); - прискорення.</p> <p><b>Комплекс вправ на місці:</b> 1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. 1 – 4 -Чотири рази вправо. 5 – 8 -Чотири рази наліво. 2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. 1 – 2 -Два нахили вправо. 3 – 4 -Два нахили вліво. 3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</p>	<p><b>15 хв</b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  5- праворуч;  6- ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).</p> <p>1–3- три пружних рухи вгору - вниз.  4. Стрибком зміна положення ніг.  6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 - три пружинних рухи вгору-униз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  11. - Нахил тулуба всередину.  12. - Нахил тулуба до лівої ноги .  13. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 - Три нахили вліво, праву руку нагору в куракулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>16. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.</p> <p>17. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиланням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'яча у кошик (за посиланням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиланням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

Ст.викладач кафедри фізичного виховання і спорту: Сорокін Ю.С.

**Тижневий комплекс фізичних вправ  
для самостійних занять за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №1**

**Основні задачі:**

- 1) Сприяти розвитку загальної і силової витривалості.
- 2) Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно ( з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ « Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року ( із змінами)).

**Інвентар:** (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b>Підготовча частина</b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі:</p> <p><b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиланням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

разів). Ноги не згинати.  
 1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  
 4 - Нахил назад

4. *Вихідне положення* - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  
 1- праворуч;  
 2- ліворуч.

5. *Вихідне положення* - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  
 1–3- три пружних рухи вгору - вниз.

4. Стрибком зміна положення ніг.

6. *Вихідне положення* - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  
 1 – 3 -три пружинних рухи вгору- вниз.  
 4 - присісти на ліву ногу.  
 5 – 8 теж.

7. *Вихідне положення* - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  
 1 - Нахил тулуба до правої ноги;  
 5. - Нахил тулуба всередину.  
 6. - Нахил тулуба до лівої ноги .  
 7. - Вихідне положення.

8. *Вихідне положення* - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  
 1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.

4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  
 5 – 6 повторюємо нахил.

9. *Вихідне положення* - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  
 1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  
 4. Вихідне положення.  
 5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.

12. *Вихідне положення* – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  
 1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  
 5- вихідне положення.

13. *Вихідне положення* – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).



	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиланням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиланням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиланням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

Ст.викладач кафедри фізичного виховання і спорту: Сорокін Ю.С.

**Тижневий комплекс фізичних вправ  
для самостійних занять за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №2**

**Основні задачі:**

- 1) Сприяти розвитку загальної і силової витривалості.
- 2) Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно ( з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ « Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року ( із змінами)).

**Інвентар:** (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b>Підготовча частина</b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі:</p> <p><b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиланням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком шиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>15 хв</b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

разів). Ноги не згинати.  
 1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  
 4 - Нахил назад

4. *Вихідне положення* - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  
 3- праворуч;  
 4- ліворуч.

5. *Вихідне положення* - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).

1–3- три пружних рухи вгору - вниз.

4. Стрибком зміна положення ніг.

6. *Вихідне положення* - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  
 1 – 3 -три пружинних рухи вгору-униз.  
 4 - присісти на ліву ногу.  
 5 – 8 теж.

7. *Вихідне положення* - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  
 1 - Нахил тулуба до правої ноги;  
 8. - Нахил тулуба всередину.  
 9. - Нахил тулуба до лівої ноги .  
 10. - Вихідне положення.

8. *Вихідне положення* - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  
 1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.

4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  
 5 – 6 повторюємо нахил.

9. *Вихідне положення* - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  
 1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  
 4. Вихідне положення.  
 5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.

14. *Вихідне положення* – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  
 1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  
 5- вихідне положення.

15. *Вихідне положення* – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиланням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиланням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиланням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

Ст.викладач кафедри фізичного виховання і спорту: Сорокін Ю.С.

**Тижневий комплекс фізичних вправ  
для самостійних занять за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №3**

**Основні задачі:**

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно ( з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ « Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року ( із змінами)).

**Інвентар:** (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b>Підготовча частина</b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі:</p> <p><b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиланням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>15 хв</b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

разів). Ноги не згинати.  
 1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  
 4 - Нахил назад

4. *Вихідне положення* - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  
 5- праворуч;  
 6- ліворуч.

5. *Вихідне положення* - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).

1–3- три пружних рухи вгору - вниз.  
 4. Стрибком зміна положення ніг.  
 6. *Вихідне положення* - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  
 1 – 3 -три пружинних рухи вгору- вниз.  
 4 - присісти на ліву ногу.  
 5 – 8 теж.

7. *Вихідне положення* - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  
 1 - Нахил тулуба до правої ноги;  
 11. - Нахил тулуба всередину.  
 12. - Нахил тулуба до лівої ноги .  
 13. - Вихідне положення.

8. *Вихідне положення* - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  
 1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  
 4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  
 5 – 6 повторюємо нахил.

9. *Вихідне положення* - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  
 1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  
 4. Вихідне положення.  
 5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.

16. *Вихідне положення* – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  
 1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  
 5- вихідне положення.

17. *Вихідне положення* – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиланням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиланням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиланням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

**Тижневий комплекс фізичних вправ  
для самостійних занять за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №4**

**Основні задачі:**

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно ( з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ « Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року ( із змінами)).

**Інвентар:** (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b>Підготовча частина</b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі:</p> <p><b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <p>3. Біг у повільному темпі.</p> <p>4. Спеціальні бігові вправи (за посиланням):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> <p><b>Комплекс вправ на місці:</b></p> <p>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно.</p> <p>1 – 4 -Чотири рази вправо. 5 – 8 -Чотири рази наліво.</p> <p>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами.</p> <p>1 – 2 -Два нахили вправо. 3 – 4 -Два нахили вліво.</p> <p>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</p>	<p><b>15 хв</b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>



разів). Ноги не згинати.  
 1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  
 4 - Нахил назад

4. *Вихідне положення* - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  
 7- праворуч;  
 8- ліворуч.

5. *Вихідне положення* - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).

1–3- три пружних рухи вгору - вниз.

4. Стрибком зміна положення ніг.

6. *Вихідне положення* - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.

1 – 3 -три пружинних рухи вгору-униз.  
 4 - присісти на ліву ногу.  
 5 – 8 теж.

7. *Вихідне положення* - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  
 1 - Нахил тулуба до правої ноги;  
 14. - Нахил тулуба всередину.  
 15. - Нахил тулуба до лівої ноги .  
 16. - Вихідне положення.

8. *Вихідне положення* - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  
 1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.

4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  
 5 – 6 повторюємо нахил.

9. *Вихідне положення* - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  
 1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  
 4. Вихідне положення.  
 5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.

18. *Вихідне положення* – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  
 1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  
 5- вихідне положення.

19. *Вихідне положення* – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиланням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиланням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиланням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заклучна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

**Тижневий комплекс фізичних вправ  
для самостійних занять за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №5**

**Основні задачі:**

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно ( з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ « Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року ( із змінами)).

**Інвентар:** (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b>Підготовча частина</b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі:</p> <p><b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li> <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиланням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Комплекс вправ на місці:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol>	<p><b>15 хв</b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

разів). Ноги не згинати.  
 1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  
 4 - Нахил назад

4. *Вихідне положення* - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  
 9- праворуч;  
 10- ліворуч.

5. *Вихідне положення* - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).

1–3- три пружних рухи вгору - униз.

4. Стрибком зміна положення ніг.

6. *Вихідне положення* - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.

1 – 3 -три пружинних рухи вгору-униз.  
 4 - присісти на ліву ногу.  
 5 – 8 теж.

7. *Вихідне положення* - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.

1 - Нахил тулуба до правої ноги;  
 17. - Нахил тулуба всередину.  
 18. - Нахил тулуба до лівої ноги .  
 19. - Вихідне положення.

8. *Вихідне положення* - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  
 1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.

4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  
 5 – 6 повторюємо нахил.

9. *Вихідне положення* - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  
 1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  
 4. Вихідне положення.  
 5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.

20. *Вихідне положення* – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  
 1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  
 5- вихідне положення.

21. *Вихідне положення* – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиланням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиланням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиланням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

Ст.викладач кафедри фізичного виховання і спорту: Сорокін Ю.С.

**Тижневий комплекс фізичних вправ  
для самостійних занять за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень № 6**

**Основні задачі:**

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно ( з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ « Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року ( із змінами)).

**Інвентар:** (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b>Підготовча частина</b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі:</p> <p><b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиланням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>15 хв</b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

разів). Ноги не згинати.  
 1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  
 4 - Нахил назад

4. *Вихідне положення* - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  
 11-праворуч;  
 12-ліворуч.

5. *Вихідне положення* - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).

1–3- три пружних рухи вгору - униз.

4. Стрибком зміна положення ніг.

6. *Вихідне положення* - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  
 1 – 3 -три пружинних рухи вгору-униз.  
 4 - присісти на ліву ногу.  
 5 – 8 теж.

7. *Вихідне положення* - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  
 1 - Нахил тулуба до правої ноги;  
 20. - Нахил тулуба всередину.  
 21. - Нахил тулуба до лівої ноги .  
 22. - Вихідне положення.

8. *Вихідне положення* - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  
 1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  
 4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  
 5 – 6 повторюємо нахил.

9. *Вихідне положення* - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  
 1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  
 4. Вихідне положення.  
 5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.  
 22. *Вихідне положення* – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  
 1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  
 5- вихідне положення.  
 23. *Вихідне положення* – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

Ст.викладач кафедри фізичного виховання і спорту: Сорокін Ю.С.



**Тижневий комплекс фізичних вправ  
для самостійних занять за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №7**

**Основні задачі:**

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно ( з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ « Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року ( із змінами)).

**Інвентар:** (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b>Підготовча частина</b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі:</p> <p><b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиланням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>15 хв</b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

разів). Ноги не згинати.  
 1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  
 4 - Нахил назад

4. *Вихідне положення* - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  
 13-праворуч;  
 14-ліворуч.

5. *Вихідне положення* - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).

1–3- три пружних рухи вгору - униз.

4. Стрибком зміна положення ніг.

6.. *Вихідне положення* - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокірухи вниз.

1 – 3 -три пружинних рухи вгору-униз.  
 4 - присісти на ліву ногу.  
 5 – 8 теж.

7. *Вихідне положення* - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.

1 - Нахил тулуба до правої ноги;  
 23. - Нахил тулуба всередину.  
 24. - Нахил тулуба до лівої ноги .  
 25. - Вихідне положення.

8. *Вихідне положення* - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  
 1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  
 4.Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  
 5 – 6 повторюємо нахил.

9. *Вихідне положення* - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  
 1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  
 4. Вихідне положення.  
 5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.  
 24. *Вихідне положення* – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  
 1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  
 5- вихідне положення.  
 25. *Вихідне положення* – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиланням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиланням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиланням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

**Тижневий комплекс фізичних вправ  
для самостійних занять за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень № 8**

**Основні задачі:**

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно ( з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ « Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року ( із змінами)).

**Інвентар:** (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b>Підготовча частина</b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі:</p> <p><b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиланням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>15 хв</b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

разів). Ноги не згинати.  
 1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  
 4 - Нахил назад

4. *Вихідне положення* - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  
 15-праворуч;  
 16-ліворуч.

5. *Вихідне положення* - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).

1–3- три пружних рухи вгору - униз.

4. Стрибком зміна положення ніг.

6. *Вихідне положення* - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.

1 – 3 -три пружинних рухи вгору-униз.  
 4 - присісти на ліву ногу.  
 5 – 8 теж.

7. *Вихідне положення* - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.

1 - Нахил тулуба до правої ноги;  
 26. - Нахил тулуба всередину.  
 27. - Нахил тулуба до лівої ноги .  
 28. - Вихідне положення.

8. *Вихідне положення* - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  
 1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  
 4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  
 5 – 6 повторюємо нахил.

9. *Вихідне положення* - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  
 1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  
 4. Вихідне положення.  
 5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.  
 26. *Вихідне положення* – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  
 1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  
 5- вихідне положення.  
 27. *Вихідне положення* – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

Ст.викладач кафедри фізичного виховання і спорту: Сорокін Ю.С.

**Тижневий комплекс фізичних вправ  
для самостійних занять за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень № 9**

**Основні задачі:**

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку.

**Місце проведення:** дистанційно ( з урахуванням обмежувальних заходів передбачених постановою КМУ « Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-Co-2» № 211 від 11 березня 2020 року ( із змінами)).

**Інвентар:** (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b>Підготовча частина</b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі:</p> <p><b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиланням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>15 хв</b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.</p> <p>1 – 3 - Три пружних нахили вперед. 4 - Нахил назад</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.</p> <p>1- праворуч; 2- ліворуч.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).</p> <p>1–3- три пружних рухи вгору - униз.</p> <p>4. Стрибком зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.</p> <p>1 – 3 -три пружинних рухи вгору-униз. 4 - присісти на ліву ногу. 5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.</p> <p>1 - Нахил тулуба до правої ноги; 29. - Нахил тулуба всередину. 30. - Нахил тулуба до лівої ноги . 31. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.</p> <p>1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.</p> <p>4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад. 5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.</p> <p>1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину. 4. Вихідне положення. 5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>28. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.</p> <p>1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа. 5- вихідне положення.</p> <p>29. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b>Основна частина</b>	<b>40 хв</b>	



<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиланням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиланням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у захисті (за посиланням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
--	---	--

III	<b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).	<b><u>5 хв</u></b>	ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.
-----	--	--------------------	--

Ст.викладач кафедри фізичного виховання і спорту: Сорокін Ю.С.

**Тижневий комплекс фізичних  
вправ для самостійних занять  
за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №1**

Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкокісно-силових здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку;

Інвентар: (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозуван ня	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі: <b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиланням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком шиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  9- праворуч;  10-ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  1–3- три пружних рухи вгору - вниз.  4. Стрибком зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 -три пружинних рухи вгору - вниз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  17. - Нахил тулуба всередину.  18. - Нахил тулуба до лівої ноги .  19. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>20. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.</p> <p>21. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силовій витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у нападі (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p>III</p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

Ст.викладач кафедри фізичного виховання і спорту: Сорокін Ю.

**Тижневий комплекс фізичних  
вправ для самостійних занять  
за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №2**

Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидко-силових здібностей.

2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку;

Інвентар: (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозуван ня	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b>Підготовча частина</b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі:</p> <p><b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>15 хв</b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  11-праворуч;  12-ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  1–3- три пружних рухи вгору - вниз.  4. Стрибком зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 -три пружинних рухи вгору - вниз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  20. - Нахил тулуба всередину.  21. - Нахил тулуба до лівої ноги .  22. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.  22. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.  23. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у нападі (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
III	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>



**Тижневий комплекс фізичних  
вправ для самостійних занять  
за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №3**

Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидко-силового здібностей.

2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку;

Інвентар: (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозуван ня	Організаційно-методичні вказівки
I	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі: <b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  13-праворуч;  14-ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  1–3- три пружних рухи вгору - вниз.  4. Стрибком зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 -три пружинних рухи вгору - вниз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  23. - Нахил тулуба всередину.  24. - Нахил тулуба до лівої ноги .  25. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>24. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.</p> <p>25. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у нападі (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

**Тижневий комплекс фізичних  
вправ для самостійних занять  
за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №4**

Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей.

2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку;

Інвентар: (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозуван ня	Організаційно-методичні вказівки
І	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі: <b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  15-праворуч;  16-ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  1–3- три пружних рухи вгору - униз.  4. Стрибком зміна положення ніг.  6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 -три пружинних рухи вгору - униз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  26. - Нахил тулуба всередину.  27. - Нахил тулуба до лівої ноги .  28. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.  26. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.  27. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у нападі (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

**Тижневий комплекс фізичних  
вправ для самостійних занять  
за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №5**

Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидко-силового здібностей.

2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку;

Інвентар: (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозуван ня	Організаційно-методичні вказівки
І	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі: <b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  17-праворуч;  18-ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  1–3- три пружних рухи вгору - вниз.  4. Стрибком зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 -три пружинних рухи вгору - вниз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  29. - Нахил тулуба всередину.  30. - Нахил тулуба до лівої ноги .  31. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>28. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.  29. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	



	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у нападі (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
III	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

**Тижневий комплекс фізичних  
вправ для самостійних занять  
за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень № 6**

Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей.

2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку;

Інвентар: (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозуван ня	Організаційно-методичні вказівки
І	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі: <b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  19-праворуч;  20-ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  1–3- три пружних рухи вгору - униз.  4. Стрибком зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 -три пружинних рухи вгору - униз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  32. - Нахил тулуба всередину.  33. - Нахил тулуба до лівої ноги .  34. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>30. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.</p> <p>31. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силовій витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у нападі (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p>III</p>	<p><b>Заключна частина.</b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b>5 хв</b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

**Тижневий комплекс фізичних  
вправ для самостійних занять  
за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень №7**

Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидко-силової здібностей.

2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку;

Інвентар: (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозуван ня	Організаційно-методичні вказівки
І	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі: <b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  21-праворуч;  22-ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  1–3- три пружних рухи вгору - вниз.  4. Стрибком зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 -три пружинних рухи вгору - вниз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  35. - Нахил тулуба всередину.  36. - Нахил тулуба до лівої ноги .  37. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>32. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.</p> <p>33. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у нападі (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

**Тижневий комплекс фізичних  
вправ для самостійних занять  
за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень № 8**

Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей.

2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку;

Інвентар: (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозуван ня	Організаційно-методичні вказівки
І	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі: <b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>



	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  23-праворуч;  24-ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  1–3- три пружних рухи вгору - униз.  4. Стрибком зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 -три пружинних рухи вгору - униз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  38. - Нахил тулуба всередину.  39. - Нахил тулуба до лівої ноги .  40. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>34. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.</p> <p>35. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості, швидкісно-силових здібностей</b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиленням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиленням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у нападі (за посиленням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
III	<p><b><u>Заклучна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

**Тижневий комплекс фізичних  
вправ для самостійних занять  
за програмою  
«Підвищення спортивної майстерності з баскетболу»**

**Навчальний тиждень № 9**

Основні задачі:

1. Сприяти розвитку загальної і силової витривалості , швидкісно-силових здібностей.

2. Вдосконалити техніко-тактичну підготовку;

Інвентар: (баскетбольний м'яч).

№ п/п	Зміст	Дозуван ня	Організаційно-методичні вказівки
І	<p><b><u>Підготовча частина</u></b> Комплекс загально розвивальних вправ на місці та в русі: <b>Комплекс вправ в русі:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li>   <li>2. Спеціальні бігові вправи (за посиленням): <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назовні;</li> <li>- біг із закиданням гомілки всередину;</li> <li>- підскоки з коловим рухом прямими руками уперед та назад;</li> <li>- пересування приставним кроком правим (лівим) боком;</li> <li>- пересування приставним кроком з відведенням правої (лівої) ноги назовні;</li> <li>- вистрибування з просуванням уперед з імітацією удару по м'ячу головою;</li> <li>- пересування приставним кроком спиною вперед (два у лівий бік два у правий по черзі);</li> <li>- прискорення.</li> </ul> </li>   <li><b>Комплекс вправ на місці:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 -Чотири рази вправо.</li> <li>5 – 8 -Чотири рази наліво.</li> </ul> </li> <li>2. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 -Два нахили вправо.</li> <li>3 – 4 -Два нахили вліво.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Вихідне положення</i> - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8</li> </ol> </li> </ol>	<p><b><u>15 хв</u></b></p> <p>Відстань 200-300 метрів</p> <p>Відстань 20-30 метрів</p>	<p>На початок самостійного заняття показники ЧСС повинні складати приблизно 90 уд/ хв.</p> <p>Кожна бігова вправа повторюється 2 рази без інтервалів відпочинку. У вихідне положення повертатись треба у повільному темпі бігом. Під час виконання серії прискорень у вихідне положення повертатись кроком.</p>

	<p>разів). Ноги не згинати.  1 – 3 - Три пружних нахили вперед.  4 - Нахил назад</p> <p>4. <i>Вихідне положення</i> - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.  25-праворуч;  26-ліворуч.</p> <p>5. <i>Вихідне положення</i> - випад вперед правою ногою, руки за головою (10 разів).  1–3- три пружних рухи вгору - вниз.  4. Стрибком зміна положення ніг.</p> <p>6. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову (10 разів). Глибокі рухи вниз.  1 – 3 -три пружинних рухи вгору - вниз.  4 - присісти на ліву ногу.  5 – 8 теж.</p> <p>7. <i>Вихідне положення</i> - широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.  1 - Нахил тулуба до правої ноги;  41. - Нахил тулуба всередину.  42. - Нахил тулуба до лівої ноги .  43. - Вихідне положення.</p> <p>8. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1– 3 - три пружні нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.  4. Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.  5 – 6 повторюємо нахил.</p> <p>9. <i>Вихідне положення</i> - стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.  1–3 -Три нахили вліво, праву руку нагору в куркулі, ліву за спину.  4. Вихідне положення.  5 – 8 - повторюємо, в іншу сторону.</p> <p>36. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки вздовж тулуба.  1– 4 - виконуємо нахили вперед долонями виконуємо хват гомілко стопа.  5- вихідне положення.</p> <p>37. <i>Вихідне положення</i> – стійка, ноги разом, руки в упорі на колінах. Колові обертання в колінних суглобах (1–4 - ліворуч, 5 – 8 - праворуч).</p>		
II	<b><u>Основна частина</u></b>	<b><u>40 хв</u></b>	

	<p><b>1. <i>Сприяти розвитку загальної і силовій витривалості, швидкісно-силових здібностей</i></b></p> <p>1.1. Рівномірний біг в середньому темпі;</p> <p>1.2. Стрибки на одній (другій) нозі по черзі, на двох ногах з просуванням вперед;</p> <p>1.3. Присідання з обтяженням, підйом на носки з обтяженням, випади з обтяженням.</p> <p><b>2. <i>Вдосконалити технічні прийоми гри у нападі та захисті.</i></b></p> <p>2.1. Вдосконалити техніку ведення м'яча : техніка швидкого дриблінгу(за посиланням).</p> <p>2.2. Вдосконалити техніку кидка м'ячау кошик (за посиланням).</p> <p>2.3 Вдосконалити технічні дії гри у нападі (за посиланням).</p>	<p><b>20 хв</b></p> <p><b>7-8 хв</b></p> <p><b>по 3-4 серії (20-25м)</b></p> <p><b>3-4 підходи</b></p> <p><b>20 хв.</b></p>	<p>Показник інтенсивності ЧСС під час виконання вправи повинен становити 120-140 (уд/хв).</p> <p>Виконання вправи- 4-5 хв., відпочинок між серіями- 20 сек. Вправу виконувати з підтягуванням колін до грудей.</p> <p>Вправа виконується методом колового тренування. Послідовно: присідання, підйом, випади. Обтяження повинно складати 50-70% від 1 RM (максимальна вага), 15-20 повторень, перерва між вправами 2-3 хв., середня швидкість рухів.</p>
<p>III</p>	<p><b><u>Заключна частина.</u></b> Вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів та розвитку гнучкості (нахили тулуба з різноманітних вихідних положень).</p>	<p><b><u>5 хв</u></b></p>	<p>ЧСС повинна складати не більше ніж 90 уд/ хв.</p>

Ст.викладач кафедри фізичного виховання і спорту: Сорокін Ю.С.

**Міністерство освіти і науки України**

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ**

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту  
(баскетбол)»

для студентів 1 – 4 курсу спеціальності 017

Фізична культура і спорт

Розробник: Сорокін Ю.С.

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,  
Протокол №21 від 30.08.2024р.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (оцінка техніко-тактичної майстерності під час практичних занять, виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

**До заліку:** максимальна кількість балів, яку може отримати студент впродовж семестру дорівнює 100 і складається з:

1. Балів отриманих під час практичних занять – (максимальна кількість 40);
2. Бали отримані під час виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки – (максимальна кількість балів 60).

### Таблиця оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів

#### Денна форма навчання на базі ПЗСО

(1 – 2 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	240	9,0	9,2	12	14	3,7	13,2	13	12	10,0	40,0	33,8
14	238	9,1	9,3	-	-	3,8	13,3	12	-	10,1	40,1	33,9
13	236	9,2	9,4	11	13	3,9	13,4	11	11	10,2	40,2	34,0
12	234	9,3	9,5	-	-	4,0	13,5	10	-	10,3	40,3	34,1
11	232	9,4	9,6	10	12	4,1	13,6	9	10	10,4	40,4	34,2
10	230	9,5	9,7	-	-	4,2	13,7	8	-	10,5	40,5	34,3
9	228	9,6	9,8	9	11	4,3	13,8	7	9	10,6	40,6	34,4
8	226	9,7	9,9	-	-	4,4	13,9	6	-	10,7	40,7	34,5
7	224	9,8	10,0	8	10	4,5	14,0	5	8	10,8	40,8	34,6
6	222	9,9	10,1	-	-	4,6	14,1	4	-	10,9	40,9	34,7
5	220	10,0	10,2	7	9	4,7	14,2	3	7	11,0	50,0	34,8
4	218	10,1	10,3	-	-	4,8	14,3	2	-	11,1	50,1	34,9
3	216	10,2	10,4	6	8	4,9	14,4	1	6	11,2	50,2	35,0
2	214	10,3	10,5	-	-	5,0	14,5	-	-	11,3	50,3	35,1
1	212	10,4	10,6	5	7	5,1	14,6	-	5	11,4	50,4	35,2

**(1 – 2 рік навчання)****жінки**

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	200	10,4	9,9	12	20	4,0	14,9	20	12	10,8	40,5	34,4
14	198	10,5	10,0	-	19	4,1	15,0	19	-	10,9	40,6	34,5
13	196	10,6	10,1	11	18	4,2	15,1	18	11	11,0	40,7	34,6
12	194	10,7	10,2	-	17	4,3	15,2	17	-	11,1	40,8	34,7
11	192	10,8	10,3	10	16	4,4	15,3	16	10	11,2	40,9	34,8
10	190	10,9	10,4	-	15	4,5	15,4	15	-	11,3	50,0	34,9
9	188	11,0	10,5	9	14	4,6	15,5	14	9	11,4	50,1	35,0
8	186	11,1	10,6	-	13	4,7	15,6	13	-	11,5	50,2	35,1
7	184	11,2	10,7	8	12	4,8	15,7	12	8	11,6	50,3	35,2
6	182	11,3	10,8	-	11	4,9	15,8	11	-	11,7	50,4	35,3
5	180	11,4	10,9	7	10	5,0	15,9	10	7	11,8	50,5	35,4
4	178	11,5	11,0	-	9	5,1	16,0	9	-	11,9	50,6	35,5
3	176	11,6	11,1	6	8	5,2	16,1	8	6	12,0	50,7	35,6
2	174	11,7	11,2	-	7	5,3	16,2	7	-	12,1	50,8	35,7
1	172	11,8	11,3	5	6	5,4	16,3	6	5	12,2	50,9	35,8

**(3 рік навчання)****чоловіки**

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	245	8,8	8,6	14	16	3,6	13,2	53	13	9,9	39,0	29,4
14	244	8,9	8,7	-	-	3,7	13,3	52	-	10,0	40,0	29,5
13	243	9,0	8,8	13	15	3,8	13,4	51	12	10,1	40,1	29,6
12	242	9,1	8,9	-	-	3,9	13,5	50	-	10,2	40,2	29,7
11	241	9,2	9,0	12	14	4,0	13,6	48	11	10,3	40,3	29,8
10	240	9,3	9,1	-	-	4,1	13,7	46	-	10,4	40,4	29,9
9	239	9,4	9,2	11	13	4,2	13,8	44	10	10,5	40,5	30,0
8	238	9,5	9,3	-	-	4,3	13,9	42	-	10,6	40,6	30,1
7	237	9,6	9,4	10	12	4,4	14,0	40	9	10,7	40,7	30,2
6	236	9,7	9,5	-	-	4,5	14,1	38	-	10,8	40,8	30,3
5	235	9,8	9,6	9	11	4,6	14,2	36	8	10,9	40,9	30,4
4	234	9,9	9,7	-	-	4,7	14,3	34	-	11,0	50,0	30,5
3	233	10,0	9,8	8	10	4,8	14,4	32	7	11,1	50,1	30,6
2	232	10,1	9,9	-	-	4,9	14,5	30	-	11,2	50,2	30,7



1	231	10,2	10,0	7	9	5,0	14,6	28	6	11,3	50,3	30,8
---	-----	------	------	---	---	-----	------	----	---	------	------	------

**(3 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	205	10,2	9,4	14	22	3,8	14,8	20	13	10,7	39,5	30,1
14	203	10,3	9,5	-	21	3,9	14,9	19	-	10,8	39,6	30,2
13	201	10,4	9,6	13	20	4,0	15,0	18	12	10,9	39,7	30,3
12	199	10,5	9,7	-	19	4,1	15,1	17	-	11,0	39,8	30,4
11	197	10,6	9,8	12	18	4,2	15,2	16	11	11,1	39,9	30,5
10	195	10,7	9,9	-	17	4,3	15,3	15	-	11,2	40,0	30,6
9	193	10,8	10,0	11	16	4,4	15,4	14	10	11,3	40,1	30,7
8	191	10,9	10,1	-	15	4,5	15,5	13	-	11,4	40,2	30,8
7	189	11,0	10,2	10	14	4,6	15,6	12	9	11,5	40,3	30,9
6	187	11,1	10,3	-	13	4,7	15,7	11	-	11,6	40,4	40,0
5	185	11,2	10,4	9	12	4,8	15,8	10	8	11,7	40,5	40,1
4	183	11,3	10,5	-	11	4,9	15,9	9	-	11,8	40,6	40,2
3	181	11,4	10,6	8	10	5,0	16,0	8	7	11,9	40,7	40,3
2	179	11,5	10,7	-	9	5,1	16,1	7	-	12,0	40,8	40,4
1	177	11,6	10,8	7	8	5,2	16,2	6	6	12,1	40,9	40,5

**(4 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	250	8,8	8,4	15	16	3,4	13,2	53	14	9,7	38,0	27,8
14	249	8,9	8,5	-	-	3,5	13,3	52	-	9,8	38,1	27,9
13	248	9,0	8,6	14	15	3,6	13,4	51	13	9,9	38,2	28,0
12	247	9,1	8,7	-	-	3,7	13,5	50	-	10,0	38,3	28,1
11	246	9,2	8,8	13	14	3,8	13,6	48	12	10,1	38,4	28,2
10	245	9,3	8,9	-	-	3,9	13,7	46	-	10,2	38,5	28,3
9	244	9,4	9,0	12	13	4,0	13,8	44	11	10,3	38,6	28,4
8	243	9,5	9,1	-	-	4,1	13,9	42	-	10,4	38,7	28,5
7	242	9,6	9,2	11	12	4,2	14,0	40	10	10,5	38,8	28,6
6	241	9,7	9,3	-	-	4,3	14,1	38	-	10,6	38,9	28,7
5	240	9,8	9,4	10	11	4,4	14,2	36	9	10,7	39,0	28,8

4	239	9,9	9,5	-	-	4,5	14,3	34	-	10,8	39,1	28,9
3	238	10,0	9,6	9	10	4,6	14,4	32	8	10,9	39,2	29,0
2	237	10,1	9,7	-	-	4,7	14,5	30	-	11,0	39,3	29,1
1	236	10,2	9,8	8	9	4,8	14,6	28	7	11,1	39,4	29,2

**(4 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	210	10,2	9,0	15	24	3,7	14,8	20	14	10,5	39,0	28,7
14	208	10,3	9,1	-	23	3,8	14,9	19	-	10,6	40,0	28,8
13	206	10,4	9,2	14	22	3,9	15,0	18	13	10,7	40,1	28,9
12	204	10,5	9,3	-	21	4,0	15,1	17	-	10,8	40,2	29,0
11	202	10,6	9,4	13	20	4,1	15,2	16	12	10,9	40,3	29,1
10	200	10,7	9,5	-	19	4,2	15,3	15	-	11,0	40,4	29,2
9	198	10,8	9,6	12	18	4,3	15,4	14	11	11,1	40,5	29,3
8	196	10,9	9,7	-	17	4,4	15,5	13	-	11,2	40,6	29,4
7	194	11,0	9,8	11	16	4,5	15,6	12	10	11,3	40,7	29,5
6	192	11,1	9,9	-	15	4,6	15,7	11	-	11,4	40,8	29,6
5	190	11,2	10,0	10	14	4,7	15,8	10	9	11,5	40,9	29,7
4	188	11,3	10,1	-	13	4,8	15,9	9	-	11,6	50,0	29,8
3	186	11,4	10,2	9	12	4,9	16,0	8	8	11,7	50,1	29,9
2	184	11,5	10,3	-	11	5,0	16,1	7	-	11,8	50,2	30,0
1	185	11,6	10,4	8	10	5,1	16,2	6	7	11,9	50,3	30,1

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки  
10 місяців**

**(1 – рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	240	9,0	9,2	12	14	3,7	13,2	13	12	10,0	40,0	33,8
14	238	9,1	9,3	-	-	3,8	13,3	12	-	10,1	40,1	33,9
13	236	9,2	9,4	11	13	3,9	13,4	11	11	10,2	40,2	34,0
12	234	9,3	9,5	-	-	4,0	13,5	10	-	10,3	40,3	34,1
11	232	9,4	9,6	10	12	4,1	13,6	9	10	10,4	40,4	34,2

10	230	9,5	9,7	-	-	4,2	13,7	8	-	10,5	40,5	34,3
9	228	9,6	9,8	9	11	4,3	13,8	7	9	10,6	40,6	34,4
8	226	9,7	9,9	-	-	4,4	13,9	6	-	10,7	40,7	34,5
7	224	9,8	10,0	8	10	4,5	14,0	5	8	10,8	40,8	34,6
6	222	9,9	10,1	-	-	4,6	14,1	4	-	10,9	40,9	34,7
5	220	10,0	10,2	7	9	4,7	14,2	3	7	11,0	50,0	34,8
4	218	10,1	10,3	-	-	4,8	14,3	2	-	11,1	50,1	34,9
3	216	10,2	10,4	6	8	4,9	14,4	1	6	11,2	50,2	35,0
2	214	10,3	10,5	-	-	5,0	14,5	-	-	11,3	50,3	35,1
1	212	10,4	10,6	5	7	5,1	14,6	-	5	11,4	50,4	35,2

**(1 – рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	200	10,4	9,9	12	20	4,0	14,9	20	12	10,8	40,5	34,4
14	198	10,5	10,0	-	19	4,1	15,0	19	-	10,9	40,6	34,5
13	196	10,6	10,1	11	18	4,2	15,1	18	11	11,0	40,7	34,6
12	194	10,7	10,2	-	17	4,3	15,2	17	-	11,1	40,8	34,7
11	192	10,8	10,3	10	16	4,4	15,3	16	10	11,2	40,9	34,8
10	190	10,9	10,4	-	15	4,5	15,4	15	-	11,3	50,0	34,9
9	188	11,0	10,5	9	14	4,6	15,5	14	9	11,4	50,1	35,0
8	186	11,1	10,6	-	13	4,7	15,6	13	-	11,5	50,2	35,1
7	184	11,2	10,7	8	12	4,8	15,7	12	8	11,6	50,3	35,2
6	182	11,3	10,8	-	11	4,9	15,8	11	-	11,7	50,4	35,3
5	180	11,4	10,9	7	10	5,0	15,9	10	7	11,8	50,5	35,4
4	178	11,5	11,0	-	9	5,1	16,0	9	-	11,9	50,6	35,5
3	176	11,6	11,1	6	8	5,2	16,1	8	6	12,0	50,7	35,6
2	174	11,7	11,2	-	7	5,3	16,2	7	-	12,1	50,8	35,7
1	172	11,8	11,3	5	6	5,4	16,3	6	5	12,2	50,9	35,8

**(2 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	245	8,8	8,6	14	16	3,6	13,2	53	13	9,9	39,0	29,4
14	244	8,9	8,7	-	-	3,7	13,3	52	-	10,0	40,0	29,5

13	243	9,0	8,8	13	15	3,8	13,4	51	12	10,1	40,1	29,6
12	242	9,1	8,9	-	-	3,9	13,5	50	-	10,2	40,2	29,7
11	241	9,2	9,0	12	14	4,0	13,6	48	11	10,3	40,3	29,8
10	240	9,3	9,1	-	-	4,1	13,7	46	-	10,4	40,4	29,9
9	239	9,4	9,2	11	13	4,2	13,8	44	10	10,5	40,5	30,0
8	238	9,5	9,3	-	-	4,3	13,9	42	-	10,6	40,6	30,1
7	237	9,6	9,4	10	12	4,4	14,0	40	9	10,7	40,7	30,2
6	236	9,7	9,5	-	-	4,5	14,1	38	-	10,8	40,8	30,3
5	235	9,8	9,6	9	11	4,6	14,2	36	8	10,9	40,9	30,4
4	234	9,9	9,7	-	-	4,7	14,3	34	-	11,0	50,0	30,5
3	233	10,0	9,8	8	10	4,8	14,4	32	7	11,1	50,1	30,6
2	232	10,1	9,9	-	-	4,9	14,5	30	-	11,2	50,2	30,7
1	231	10,2	10,0	7	9	5,0	14,6	28	6	11,3	50,3	30,8

**(2 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	205	10,2	9,4	14	22	3,8	14,8	20	13	10,7	39,5	30,1
14	203	10,3	9,5	-	21	3,9	14,9	19	-	10,8	39,6	30,2
13	201	10,4	9,6	13	20	4,0	15,0	18	12	10,9	39,7	30,3
12	199	10,5	9,7	-	19	4,1	15,1	17	-	11,0	39,8	30,4
11	197	10,6	9,8	12	18	4,2	15,2	16	11	11,1	39,9	30,5
10	195	10,7	9,9	-	17	4,3	15,3	15	-	11,2	40,0	30,6
9	193	10,8	10,0	11	16	4,4	15,4	14	10	11,3	40,1	30,7
8	191	10,9	10,1	-	15	4,5	15,5	13	-	11,4	40,2	30,8
7	189	11,0	10,2	10	14	4,6	15,6	12	9	11,5	40,3	30,9
6	187	11,1	10,3	-	13	4,7	15,7	11	-	11,6	40,4	40,0
5	185	11,2	10,4	9	12	4,8	15,8	10	8	11,7	40,5	40,1
4	183	11,3	10,5	-	11	4,9	15,9	9	-	11,8	40,6	40,2
3	181	11,4	10,6	8	10	5,0	16,0	8	7	11,9	40,7	40,3
2	179	11,5	10,7	-	9	5,1	16,1	7	-	12,0	40,8	40,4
1	177	11,6	10,8	7	8	5,2	16,2	6	6	12,1	40,9	40,5

**(3 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	205	10,2	9,4	14	22	3,8	14,8	20	13	10,7	39,5	30,1
14	203	10,3	9,5	-	21	3,9	14,9	19	-	10,8	39,6	30,2
13	201	10,4	9,6	13	20	4,0	15,0	18	12	10,9	39,7	30,3
12	199	10,5	9,7	-	19	4,1	15,1	17	-	11,0	39,8	30,4
11	197	10,6	9,8	12	18	4,2	15,2	16	11	11,1	39,9	30,5
10	195	10,7	9,9	-	17	4,3	15,3	15	-	11,2	40,0	30,6
9	193	10,8	10,0	11	16	4,4	15,4	14	10	11,3	40,1	30,7
8	191	10,9	10,1	-	15	4,5	15,5	13	-	11,4	40,2	30,8
7	189	11,0	10,2	10	14	4,6	15,6	12	9	11,5	40,3	30,9
6	187	11,1	10,3	-	13	4,7	15,7	11	-	11,6	40,4	40,0
5	185	11,2	10,4	9	12	4,8	15,8	10	8	11,7	40,5	40,1
4	183	11,3	10,5	-	11	4,9	15,9	9	-	11,8	40,6	40,2
3	181	11,4	10,6	8	10	5,0	16,0	8	7	11,9	40,7	40,3
2	179	11,5	10,7	-	9	5,1	16,1	7	-	12,0	40,8	40,4
1	177	11,6	10,8	7	8	5,2	16,2	6	6	12,1	40,9	40,5

												(сек.)
15	250	8,8	8,4	15	16	3,4	13,2	53	14	9,7	38,0	27,8
14	249	8,9	8,5	-	-	3,5	13,3	52	-	9,8	38,1	27,9
13	248	9,0	8,6	14	15	3,6	13,4	51	13	9,9	38,2	28,0
12	247	9,1	8,7	-	-	3,7	13,5	50	-	10,0	38,3	28,1
11	246	9,2	8,8	13	14	3,8	13,6	48	12	10,1	38,4	28,2
10	245	9,3	8,9	-	-	3,9	13,7	46	-	10,2	38,5	28,3
9	244	9,4	9,0	12	13	4,0	13,8	44	11	10,3	38,6	28,4
8	243	9,5	9,1	-	-	4,1	13,9	42	-	10,4	38,7	28,5
7	242	9,6	9,2	11	12	4,2	14,0	40	10	10,5	38,8	28,6
6	241	9,7	9,3	-	-	4,3	14,1	38	-	10,6	38,9	28,7
5	240	9,8	9,4	10	11	4,4	14,2	36	9	10,7	39,0	28,8
4	239	9,9	9,5	-	-	4,5	14,3	34	-	10,8	39,1	28,9
3	238	10,0	9,6	9	10	4,6	14,4	32	8	10,9	39,2	29,0
2	237	10,1	9,7	-	-	4,7	14,5	30	-	11,0	39,3	29,1
1	236	10,2	9,8	8	9	4,8	14,6	28	7	11,1	39,4	29,2

**(3 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	210	10,2	9,0	15	24	3,7	14,8	20	14	10,5	39,0	28,7
14	208	10,3	9,1	-	23	3,8	14,9	19	-	10,6	40,0	28,8
13	206	10,4	9,2	14	22	3,9	15,0	18	13	10,7	40,1	28,9
12	204	10,5	9,3	-	21	4,0	15,1	17	-	10,8	40,2	29,0
11	202	10,6	9,4	13	20	4,1	15,2	16	12	10,9	40,3	29,1
10	200	10,7	9,5	-	19	4,2	15,3	15	-	11,0	40,4	29,2
9	198	10,8	9,6	12	18	4,3	15,4	14	11	11,1	40,5	29,3
8	196	10,9	9,7	-	17	4,4	15,5	13	-	11,2	40,6	29,4
7	194	11,0	9,8	11	16	4,5	15,6	12	10	11,3	40,7	29,5
6	192	11,1	9,9	-	15	4,6	15,7	11	-	11,4	40,8	29,6
5	190	11,2	10,0	10	14	4,7	15,8	10	9	11,5	40,9	29,7
4	188	11,3	10,1	-	13	4,8	15,9	9	-	11,6	50,0	29,8
3	186	11,4	10,2	9	12	4,9	16,0	8	8	11,7	50,1	29,9
2	184	11,5	10,3	-	11	5,0	16,1	7	-	11,8	50,2	30,0
1	185	11,6	10,4	8	10	5,1	16,2	6	7	11,9	50,3	30,1

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною шкалою	Визначення
-----------------------------	-----------------------	-------------------------------	------------

90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

### 6.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання)

Контроль знань студентів здійснюється в системі MOODLE DDMA за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою. Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «ПСМ з обраного виду спорту (баскетбол)» формується з двох складових.

*Перша складова.* Оцінюється поточна успішність (ПУ). Тестування проводиться протягом семестру. Варіант тестової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань із 20 тестових запитань, що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. Правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 5 балів, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить 11 (в сумі min 55 балів). Таким чином, мінімально позитивна кількість балів за виконання тестової контрольної роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів. Умови налаштування тестової контрольної роботи: – кількість можливих спроб – 2; – обмеження часу – 60 хвилин; метод оцінювання – краща оцінка.

Здобувач, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

*Друга складова* – складання тестової залікової роботи. Варіант залікової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань із 20 запитань по 5 балів, що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. 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).

Умови налаштування залікової контрольної роботи. Кількість дозволених спроб – 3 із зарахуванням результату «першої спроби» при цьому, якщо студент впевнений, що він вдало склав залік з першого разу, то йому не потрібно здійснювати інші спроби. Обмеження часу протягом здійснюваної спроби – 2 астрономічні години (120 хв.).

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 фактична позитивна оцінка за складання залікової роботи.

Підсумкова залікова оцінка здійснюється за національною шкалою і шкалою ECTS (табл. 6.1.1).

Таблиця 6.1.1

*Шкала оцінювання: національна та ECTS*

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

### **Питання для підготовки до складання залікових тестів під час тимчасового впровадження дистанційного навчання.**

1. Розміри баскетбольного майданчика (м.)
2. Ширина ліній розмітки баскетбольного майданчика (см.)
3. Діаметр центрального кола баскетбольного майданчика (см.)
4. Висота баскетбольного кошика (см.)
5. Окружність баскетбольного м'яча (см.)
6. Розміри баскетбольного щита (см.)
7. Вага м'яча (г.)
8. Якою повинна бути висота від підлоги до щита (см.)?
9. В якому році з'явився баскетбол як гра ?
10. Хто придумав баскетбол як гру?
11. Чи дозволяється гравцям грати у окулярах чи лінзах?
12. Тайм – аут і заміни має право брати...
13. Зустріч у баскетболі складається з...
14. Чи можливо щоб гра закінчилася нічиєю?
15. Яку кількість замін дозволяється робити під час гри?
16. Скільки часу відведено на введення м'яча у гру (с.)?
17. Скільки тайм – аутів дозволяється брати впродовж гри?
18. Тривалість тайм – аутів (с.)
19. Тривалість перерви між першою та другою, а також третьою та четвертою чвертями

(хв.)

20. Як починається друга чверть гри?
21. Зміна кошика відбувається...
22. Ширина трисекундної зони біля лицьової лінії становить (м.)
23. Відстань від лицьової лінії до лінії штрафного кидка становить (м.)
24. Скільки часу відводиться на атаку кошика суперника (с.)?
25. Якщо команда своєчасно не з'являється на майданчик, то...
26. Прямокутник понад кошиком має розміри (см.)
27. Під час штрафного кидка перше місце по обидві сторони трисекундної зони можливе бути зайнятим...
28. Скільки часу відводиться на заміну гравця (с.)?
29. Скільки часу відводиться на перехід з тилової зони в передову (с.)?
30. Яка відстань від центру кошика до тричкової лінії (м.)?
31. Діаметр баскетбольного кошика (см.)
32. Чи можливий початок гри, якщо у одній команді немає 5-ьох гравців?
33. Гравець нападаючої команди не має права знаходитись у зоні під кошиком більш ніж (с.)...
34. Стислий кулак вказує на кошик команди, що порушила правила. Цей жест судді означає...
35. Витягнута рука з трьома пальцями уперед. Цей жест судді означає...
36. Долоні і палець утворюють букву «Т». Цей жест судді означає...
37. Обертання кулаками. Цей жест судді означає...
38. Дві руки на стегнах. Цей жест судді означає...
39. Підняті великі пальці рук. Цей жест судді означає...
40. Схрещені руки перед грудьми. Цей жест судді означає...



## Рекомендована література

### Основна

1. Артюх В. М. Баскетбол / В. М. Артюх. – Л. : Піраміда, 1996. – 142 с.
2. Бабушкін В.З. Техніко-тактична підготовка юних баскетболістів. / В.З. Бабушкін. – К.: Здоров'я, 1976. – 76 с.
3. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою навчання /– Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка , 2008. – 216 с.
4. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
5. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
6. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О. В. Єрмоленко, М. В. Єрмоленко. – Краматорськ: ДДМА, 2016. – 75 с.
7. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник/ В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
8. 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.
9. Офіційні Правила баскетболу (FIBA) 2020: Затверджені Центральним Бюро ФІБА. – К., 2020. – 109 с.
10. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
11. Пашенко 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.
12. Поплавський Л.Ю. Баскетбол : підручник для студ. вищих навч. закл. фізичного виховання і спорту / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. – 448 с.

### Додаткова

13. 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.
14. Ефімов О.А., Помещикова І.П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова. – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с.
15. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т.А. Тучинська, Є.В. Руденко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 95 с.
16. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, Т.В. Кафтанова, Ю.С. Костюк. – Житомир: Вид-во «Рута», 2017. – 48 с. 14.
17. 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.

## Електронні ресурси з дисципліни

18. <http://www.fiba.basketball>
19. <https://fbu.ua>
20. <http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/Правила%202020.pdf>
21. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Баскетбол>