МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кафедра ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету фізичного виховання

д-р біол. наук, професор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В. Маліков

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 р.

**НАВЧАЛЬНО-СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА**

**(БАСКЕТБОЛ)**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки бакалаврів

спеціальності: Економічна кібернетика, Фінанси і кредит, Облік і аудит, Маркетинг, Міжнародна економіка, Управління персоналом і економіка праці; Переклад: ( англійська, французька, німецька, болгарська, польська мови); Російська мова та література, Українська мова та література, Іспанська мова та література, Французька мова та література, Німецька мова та література, Англійська мова та література; Біологія, Хімія, Екологія та охорона навколишнього середовища, Лісове і садово-паркове господарство; Журналістика, Видавнича справа та редагування, Реклама і зв’язки з громадськістю; Математика, Прикладна математика, Інформатика, Програмна інженерія; Соціальна педагогіка, Психологія, Театральне мистецтво; Соціологія, Соціальна робота, Політологія, Філософія; Фізика, Прикладна фізика; Історія, Країнознавство; Правознавство; Менеджмент

**Укладачі:** ст. викладач Горбуля В.О., викладач Горбуля О.В.

|  |  |
| --- | --- |
| Обговорено та ухвалено  на засіданні кафедри фізичного виховання  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1 від “31” серпня 2017 р.  В.о.завідувача кафедри фізичного виховання  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.О. Горбуля | Ухвалено науково-методичною радою  факультету фізичного виховання    Протокол № 1 від “\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_2017 р.  Голова науково-методичної ради факультету фізичного виховання  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.О.Голець  (підпис) (ініціали, прізвище ) |

2017 рік

**1. Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування показників | Галузь знань,  спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти, | Характеристика навчальної дисципліни |
| **денна форма навчання** |
| Кількість кредитів - 3 | Галузь знань  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (шифр і назва) | вибіркова |
| Загальна кількість годин - 90 | Спеціальність \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (шифр і назва) | **Рік підготовки:** |
| 1-й |
| Освітня програма  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (назва) |
| Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 2 години | Рівень вищої освіти: **бакалаврський** |  |
| **Практичні** |
| 30 годин |
| **Самостійна робота** |
| 60 годин |
| **Вид контролю**:  залік |

### **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Навчально-спортивна підготовка: баскетбол» єоволодіння технікою і тактикою, розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності студентів, підвищення працездатності організму, засвоєння знань з теорії і практики суддівства.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Навчально-спортивна підготовка: баскетбол» є:

* засвоєння теоретичних знань з історії розвитку баскетболу;
* оволодіння системою практичних умінь та навичок з технічної і тактичної підготовки;
* набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості;
* зміцнення здоров’я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
* оволодіння системою знань з теорії й практики суддівства.

Згідно з вимогами освітньої (освітньо-професійної, освітньо-наукової) програми студенти повинні досягти таких результатів навчання.

**знати:**

* історію розвитку баскетболу;
* засоби перевірки й оцінки техніко-тактичних дій;
* засоби перевірки й оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість);
* правила змагань з баскетболу;
* основи профілактики спортивного травматизму;
* вплив фізичного навантаження на організм людини;
* основи загальнооздоровчого тренування;
* основи методики самостійних занять;
* методи самоконтролю за станом свого організму у покої та під час фізичного навантаження;
* основи методики загартовування;
* засоби і методи відновлення й підвищення фізичної й розумової працездатності.

**вміти:**

* виконувати техніко-тактичні дії з баскетболу;
* виконувати практичні нормативи по оцінці техніко-тактичної підготовки;
* виконувати практичні нормативи по оцінці фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності);
* дозувати фізичне навантаження у відповідності до рівня свого фізичного стану, функціональних можливостей;
* організувати та проводити змагання з баскетболу.

**Міждисциплінарні зв’язки**: при вивченні курсу «Навчально-спортивна підготовка: баскетбол» викладення матеріалу базується на знаннях, отриманих під час вивчення таких дисциплін: анатомія людини; біологія (шкільний курс), педагогіка; психологія.

**3. Програма навчальної дисципліни**

**РОЗДІЛ 1. Історія розвитку баскетболу. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. Розвиток рухових якостей. Профілактика спортивного травматизму.**

**Тема 1. Історія розвитку баскетболу.**

Суть гри. Відомості про її виникнення та розвиток. Етапи розвитку гри.

Сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку. Головні віхи розвитку баскетболу в Україні.

Історія професійного спорту, його вплив на розвиток гри. Аналіз результатів виступу українських команд. Змагання з баскетболу, еволюція правил.

**Тема 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки.**

Класифікація техніки гри. Прийоми гри у нападі і захисті та техніка їх виконання. Рухливі ігри та естафети для закріплення і удосконалення елементів нападу та захисту.

**Тема 3. Розвиток рухових якостей.**

Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, кмітливості, витривалості, спритності, гнучкості, координації рухів. Засоби і методи розвитку цих якостей. Дозування навантаження під час розвитку фізичних якостей. Рухливі ігри та естафети для розвитку фізичних якостей.

**Тема 4. Профілактика спортивного травматизму.**

Вимоги до техніки безпеки у баскетболі. Контроль за станом спортивних майданчиків. Перевірка якості спортивних знарядь, споруд та інвентарю. Дотримання порядку і дисципліни на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях.

Медичний контроль за станом здоров’я. Дотримування гігієнічних норм спортивних майданчиків та других споруд.

Особиста гігієна, режим дня, харчування спортсменів у баскетболі.

**РОЗДІЛ 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. Розвиток рухових якостей. Методика суддівства та організація проведення змагань.**

**Тема 1. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки.**

Завдання, зміст, методи теоретичної підготовки. Визначення основних понять. Класифікація тактики гри. Функції гравців. Тактика нападу, тактика захисту. Взаємозв’язок фізичної і техніко-тактичної підготовки. Вивчення правил гри.

**Тема 2. Удосконалення рухових якостей.**

Знання закономірностей розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок. Швидкість. Сила. Витривалість. Спритність. Швидкісно-силові. Засоби і методи розвитку цих фізичних якостей. Дозування навантаження під час розвитку фізичних якостей. Спеціальні і загальні вправи для розвитку фізичних якостей. Розвиток спеціальної швидкості, спеціальної сили, спеціальної витривалості. Рухливі ігри та естафети для розвитку фізичних якостей.

**Тема 3. Методика суддівства та організація проведення змагань.**

Змагання та їх місце в навчально-тренувальному процесі.

###### Значення змагань. Види змагань: календарні, товариські: першості, змагання на кубок, матчеві зустрічі, відбірочні, кваліфікаційні змагання.

Система проведення змагань. Положення про змагання: 1) мета і завдання; 2) місце і термін проведення; 3) керівництво проведення; 4) учасники; 5) способи розіграшу і оцінка результатів; 6) умови прийому команд; 7) форми і термін подачі заявок, час і місце жеребкування; 8) нагородження команд і учасників. Системи розіграшів: колова система, жеребкування команд; система з вибуванням; змішана система розіграшу.

Суддівство змагань. Знання правил гри. Жестикуляція. Права і обов’язки суддів, методика і техніка суддівства. Порушення правил, покарання, протести. Документація, яка необхідна для проведення змагань. Протокол гри.

**4. Структура навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Назви тематичних розділів і тем | Кількість годин | | | |
| денна форма | | | |
| усього | у тому числі | | |
| практичні | лаб. | сам.роб. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Розділ 1. Історія розвитку баскетболу. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. Розвиток рухових якостей. Профілактика спортивного травматизму.** | | | | |
| **Тема 1**. Історія розвитку баскетболу. | 6 | 2 |  | 4 |
| **Тема 2.** Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. | 30 | 10 |  | 20 |
| **Тема 3.** Розвиток рухових якостей. | 12 | 4 |  | 8 |
| **Тема 4.** Профілактика спортивного травматизму. | 6 | 2 |  | 4 |
| **Разом за розділом 1** | 54 | 18 |  | 36 |
| **Розділ 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. Розвиток рухових якостей. Методика суддівства та організація проведення змагань.** | | | | |
| **Тема 1.** Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. | 24 | 8 |  | 16 |
| **Тема 2.** Удосконалення рухових якостей. | 6 | 2 |  | 4 |
| **Тема 3.** Методика суддівства та організація проведення змагань. | 6 | 2 |  | 4 |
| **Разом за розділом 2** | 36 | 12 |  | 24 |
| **Усього годин** | 90 | 30 | - | 60 |

**5. Теми практичних занять**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
| 1 | Історія розвитку баскетболу | 2 |
| 2 | Формування теоретичних знань, практичних здібностей(умінь і навичок) з технічної підготовки | 10 |
| 3 | Розвиток рухових якостей. | 4 |
| 4 | Профілактика спортивного травматизму. | 2 |
| 5 | Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. | 8 |
| 6 | Удосконалення рухових якостей. | 2 |
| 7 | Методика суддівства та організація проведення змагань. | 2 |
| Разом | | 30 |

**6. Самостійна робота**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
| 1 | Історія розвитку баскетболу | 4 |
| 2 | Формування теоретичних знань, практичних здібностей(умінь і навичок) з технічної підготовки | 20 |
| 3 | Розвиток рухових якостей. | 8 |
| 4 | Профілактика спортивного травматизму. | 4 |
| 5 | Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. | 16 |
| 6 | Удосконалення рухових якостей. | 4 |
| 7 | Методика суддівства та організація проведення змагань. | 4 |
| Разом | | 60 |

**7. Види контролю і система накопичення балів**

**Розділ 1. Історія розвитку баскетболу. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. Розвиток рухових якостей. Профілактика спортивного травматизму**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кількість  контрольних заходів | Вид контрольного заходу | Бали/оцінки | | | | Усього балів |
| 1. | Перевірка розвитку фізичних якостей | 5 | | 3 | 0 |  |
| 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 2. | Перевірка практичного виконання елементів техніки гри | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 3. | Проведення розминки | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 4. | Проведення естафет | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 5. | Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовки | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 6. | Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| **Разом за 1-й розділ** | |  | | | | **30** |
| **2 Розділ 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. Розвиток рухових якостей. Методика суддівства та організація проведення змагань.** | | | | | | |
| 1. | Перевірка володіння тактичними взаємодіями | 5 | | 3 | 0 | **5** |
| 5 | 4 | 3 | 2 |  |
| 2. | Перевірка розвитку фізичних якостей | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 3. | Проведення розминки | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 4. | Проведення рухливих ігор | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 5. | Проведення вправ з технічної підготовки | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 6. | Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| **Разом за 2-й розділ** | |  | | | | **30** |
| **Разом за 2 розділи** | |  | | | | **60** |
| 1. | Підсумковий семестровий контроль: |  | | | | **40** |
| 5 | | 3 | 0 |  |
|  | теоретичні знання з історії розвитку баскетболу | 5 | 4 | 3 | 2 | **10** |
|  | теоретичні знання з техніки гри | 5 | 4 | 3 | 2 | **10** |
|  | теоретичні знання з тактики гри | 5 | 4 | 3 | 2 | **10** |
|  | теоретичні знання з методики суддівства | 5 | 4 | 3 | 2 | **10** |
| **Усього** | |  |  |  |  | **100** |

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| За шкалоюECTS | За шкалою **університету** | **За національною шкалою** | |
| ЕЕкзамен | ЗЗалік |
| A | 90 – 100  (відмінно) | 55 (відмінно) | ЗЗараховано |
| B | 85 – 89  (дуже добре) | 4 (добре) |
| C | 75 – 84  (добре) |
| D | 70 – 74  (задовільно) | 3 (задовільно) |
| E | 60 – 69  (достатньо) |
| FX | 35 – 59  (незадовільно – з можливістю повторного складання) | 2 (незадовільно) | Не зараховано |
| F | 1 – 34  (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом) |

**8. Рекомендована література**

**Основна**:

1. Поплавский Л.Ю. Баскетбол /Леонид Поплавский. – К. : Олімпійська література, 2004. – 446 с.
2. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, Г.О.Єсіонова. – Запоріжжя. ЗНУ – 2007. – 96 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. – М.: Академия, 2007. – 336 с.
4. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Бессарабов М.С Баскетбол: техніка гри в захисті та методика навчання /В.Б.Горбуля та інші. – ЗНУ, 2010. – 48 с.
5. Родин А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие / Родин А.В. , Губа Д.В. – Советский спорт, 2009. –168 с.
6. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Бессарабов М.С., Эсіонова Г.О. Ігри на заняттях з баскетболу. Частина Ι та ΙΙ /В.Б.Горбуля та інші. – ЗНУ, 2009. – 75 с.
7. Тригорлов В.В Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие / В.В. Тригорлов. – Спорт, 2007. – 146 с.
8. Корягин В.М. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола / В.М. Корягин. – Физкультура и спорт, 2006. – 173 с.
9. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Бессарабов М.С. Навчання прийомів техніки гри в баскетбол / В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, М.С.Бессарабов. – ЗНУ – 2008. – 98 с.
10. Морган Вуден. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов /Морган Вуден. – ТВТ Дивизион, 2008. – 400 с.
11. Дубенчук А.І. Баскетбол /Анатолій Дубенчук. – Х.:Ранок, 2009. – 144с.
12. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания / В.В. Носов. – Академия, 2006. – 30с.
13. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Горбуля О.В., Бессарабов М.С. Баскетбол: організація та проведення змагань: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» усіх напрямів підготовки. – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 118 с.
14. Гусев С.В. Программная самоподготовка судей по баскетболу и организация проведения соревнований: учебно-метод. пособие / С.В. Гусев. – ВГПУ, учебно-методическое пособие. – Воронеж, 2000. – 160 с.
15. Горбуля В.Б. Баскетбол: Фізична підготовка: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки /В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, О.В. Горбуля. – Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – 91 с.

**Додаткова:**

1. Банников А.М. Студенческий баскетбол (планирование, организация и проведение тренировочного процесса) / Банников А.М., Силкин В.А., Костюков В.В. – Советский спорт, 2000. – 44 с.
2. Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Рибалка О.І, Кушнір Г.І. Фізичне виховання: Баскетбол: Практикум для студентів 3-4 курсів усіх спеціальностей. - Запоріжжя: ЗНУ, 2010. – 67 с.
3. Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Рибалка О.І, Єсіонова Г.О. Фізичне виховання: Баскетбол: Практикум для студентів 1-2 курсів усіх спеціальностей. – Запоріжжя: ЗНУ, 2010. – 75 с.
4. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144с.
5. Портнов Ю.М. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Портнов Ю., Башкирова В., Луничкин В., Духовный М. – Советский спорт, 2009. – 100 с.
6. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения /Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П., Лексаков А. В. – Академия, 2008. – 520 с.
7. Андреев С.Е. Спортивные игры / С.Е. Андреев. – Просвет, 2005. – 329 с.
8. Горбуля В.Б., Бессарабов М.С. Баскетбол: Практикум до лабораторних занять / В.Б.Горбуля, М.С.Бессарабов. – Запоріжжя: ЗНУ, 2008. – 79с.
9. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002. – 316 с.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004. – 288 с.
11. Программа для общеобразовательных и учебных заведений по физической культуре. – К.: Перун, 2005. – 62 с.
12. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: учеб. пособие /В.К. Пельменев. – М.: Физкультура и сплорт, 2000. – 162 с.
13. Лосева И.В. Основные моменты отбора в баскетболе: Методические рекомендации / И.В. Лосева. – Волгоград: Просвещение, 2000. – 24 с.
14. Виссел Хол, Баскетбол. Шаги к успеху / Виссел Хол. – АСТ, Астрель, 2009 – 112 с.
15. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ.вузов / Под ред.Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2004. – 400 с.
16. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / Годик М. А., Скородумова А. П. – Советский спорт, 2010. – 333 с.
17. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта /Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. – Академия, 2010 – 336 с.
18. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте /Фарфель В.С. – Советский спорт, 2010. – 200 с.
19. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
20. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : [в 2-х томах] / Т.Ю. Круцевич – К.:Олимпийская литература, 2003. – 280 с.

**Інформаційні ресурси**

1. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://zounb.zp.ua/>
2. Наукова бібліотека Запорізького національного університету [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://library.znu.edu.ua/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс] [www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua)

Погоджено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

відділ з навчальної роботи

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_