

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

Практикум з баскетболу

галузь знань A Освіта

спеціальність A7 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Олійник О.М., старший викладач кафедри фізичного
виховання і спорту

Затверджено на засіданні кафедри фізичного
виховання і спорту Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

Краматорськ-Тернопіль
2025 р.

1.Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни.

Змістовний модуль 1. Технічна підготовка баскетболіста

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

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

Задачі та зміст роботи:

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

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

3. Розвиток швидкості та координації.

Література: [1; 3; 12-14].

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

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

Задачі та зміст роботи:

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

2. Повторити техніку передачі м'яча двома руками.

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

4. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Література: [14-16].

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Вдосконалення пересування, стійок та переміщень у баскетболі.
 2. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка баскетболіста.
 3. Вдосконалення ловлі та передачі м'яча двома руками.
- Література: [14-18].

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Повторити кидок м'яча у кошик двома руками.
 2. Загально-розвиваючі вправи з баскетбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка баскетболіста.
 3. Вдосконалення ловлі та передачі м'яча однією рукою..
- Література: [2; 4; 7; 9].

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з баскетбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.
 2. Вдосконалення передачі м'яча в русі в парах, трійках.
 3. Розвиток спритності, координації.
- Література: [2; 4; 7; 9; 11].

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи зі скакалкою, спеціально-фізична підготовка.
2. Вдосконалення кидка м'яча двома руками.

3. Повторити техніку кидка м'яча однією рукою.
 4. Розвиток витривалості, сили.
- Література: [2; 4; 7; 9; 11; 16-18].

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
2. Вдосконалення кидку м'яча однією рукою.
3. Повторити техніку виконання подвійного кроку.
4. Розвиток витривалості, швидкісно-силової підготовки.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

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

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

Задачі та зміст роботи:

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

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

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

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

Задачі та зміст роботи:

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

2. Вдосконалення ведення м'яча.
 3. Повторити техніку виконання заслону.
 4. Розвиток спеціальної витривалості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17; 21-22].

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

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

Задачі та зміст роботи:

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

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

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

Задачі та зміст роботи:

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

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

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

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

елементів. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка.
 2. Повторення індивідуальних дій у нападі.
 3. Вдосконалення кидка однією рукою в стрибку.
 4. Розвиток спеціальної сили.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка.
 2. Повторити групових дій у нападі.
 3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в баскетбол: ловля та передача м'яча, кидки м'яча, ведення м'яча.
 4. Розвиток стрибкової витривалості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Змістовний модуль 2. Тактична та ігрова підготовка баскетболіста.

Спортивні змагання з баскетболу. Методика суддівства.

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичним обручем, спеціально-фізична підготовка.
2. Повторити індивідуальні тактичні дії у нападі.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в баскетбол.
4. Розвиток швидкісній витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

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

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

Задачі та зміст роботи:

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

Література: [2-3; 5-11; 23].

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

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

Задачі та зміст роботи:

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

Література: [2-3; 5-11; 24].

Практичне заняття № 17. Тема 1.17. Повторити індивідуальні, групові та командні тактичні взаємодії в нападі у баскетболі. Вдосконалення

раніше вивчених прийомів техніки гри в баскетбол. Навчально-тренувальна гра.

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

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи на місці, спеціально-фізична підготовка.
 2. Повторити індивідуальні, групові та командні тактичні взаємодії в нападі у баскетболі.
 3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в баскетбол.
 4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [2-3; 5-11; 23].

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка.
 2. Повторити індивідуальні тактичні взаємодії в захисті у баскетболі.
 3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в баскетбол.
 4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17; 22-23].

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.
 2. Вдосконалення індивідуальних тактичних взаємодій в захисті у баскетболі.
 3. Повторення групових тактичних дій в захисті.
 4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17; 25-26].

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з баскетбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.
 2. Ознайомлення з баскетбольним обладнанням, правилами та жестами суддів у баскетболі.
 3. Методика ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 21].

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка.
 2. Методика навчання суддівства.
 3. Вдосконалення виконання техніко-тактичних дій в навчально-тренувальних іграх.
- Література: [2-3; 5-11; 22].

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з баскетболу.
 2. Написання плану-конспекту заняття.
 3. Складання контрольних нормативів (штрафний кидок м'яча).
 4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [2-3; 13; 23].

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з баскетболу.
 2. Написання плану-конспекту заняття.
 3. Складання контрольних нормативів (подвійний крок).
 4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [1-3; 5-11; 16-17].

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з баскетболу.
 2. Написання плану-конспекту заняття.
 3. Складання контрольних нормативів (ведення м'яча).
 4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [1-3; 5-11; 16-17; 28].

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з баскетболу.
 2. Написання плану-конспекту заняття.
 3. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17; 28].

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з баскетболу.
 2. Написання плану-конспекту заняття.
 3. Здача тестування з суддівства.
 4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з баскетболу.
 2. Написання плану-конспекту заняття.
 3. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

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

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

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення змагань з баскетболу.

2. Написання положення, розподілу ігор.
 3. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17; 28].

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

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

Задачі та зміст роботи:

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

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 28].

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

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

Задачі та зміст роботи:

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

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 28].

Рекомендована література до практичних занять.

Основна

1. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / О.О. Мітова, В.В. Грюкова. – Дніпропетровськ : Вид. «Інновація», 2016. – 110 с.
2. Баскетбол: правила, гра, навчання [Текст]: навчальний посібник / Ж.Л. Козіна, Н.М. Кондак, С.Г. Защук, Т.В. Москалець. – Харків: Точка, 2012. – 318 с.
3. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування Навчальний посібник / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
4. Горбуля В.Б. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей / В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, О.В. Горбуля. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. – 90 с.
5. Ефімов О.А., Помещикова І.П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова. – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
7. Нестеренко Н.А., Крюковська О.С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа: / Н.А. Нестеренко, О.С. Крюковська. – Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. – 26 с.
8. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
9. Пащенко Н.О., Помещикова І.П., Чуча Ю.І., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навчальний посібник. – Харків : ХДАФК, 2020. – 201 с.
10. Теорія і методика викладання баскетболу в закладах вищої освіти: [навч.-метод. посіб. / уклад. Л.В. Балацька]. –Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – 96 с.
11. Тимошенко О.В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. – К., 2018. – 259 с.
12. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т.А. Тучинська, Є.В. Руденко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 95 с.
13. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, Т.В. Кафтанова, Ю.С. Костюк. – Житомир: Вид-во «Рута», 2017. – 48 с.

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

Додаткова

1. Олійник О.М. Спортивні ігри в системі фізичної підготовки студентів / О.М. Олійник, Ж.В. Малахова // Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання : збірник наукових праць V Міжнародної науково-практичної конференції (17–18 квітня 2019 року) / за заг. ред. Ю.О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – С. 142-149.
2. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
3. Самойлик С.В. Теорія та методика викладання баскетболу: методичні вказівки до практичних занять [для фахівців ОКР «Бакалавр» напрямку підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини»] / С.В. Самойлик – Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2012. – 112 с.

Електронні ресурси з дисципліни

1. <http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%202020.pdf>
2. <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1411>
3. <https://fbu.ua/>

3. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних і практичних занять;
- підготуватися до написання тестових завдань;
- виконання контрольних нормативів з дисципліни.

Темати самостійної роботи:

1. Опрацювання теоретичного матеріалу про історію розвитку, стан баскетболу в Україні та світі. Вивчити ігрову діяльність баскетбольних команд регіону з якого родом.
2. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку фізичних якостей.
3. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку спеціальної фізичної підготовки в баскетболі.
4. Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити структурну характеристику виконання та проаналізувати методики вивчення та вдосконалення технічних прийомів у баскетболі.
5. Характеристика тактичних систем гри в нападі. Методика навчання та вдосконалення.
6. Характеристика тактичних систем гри в захисті. Методика навчання та вдосконалення.
7. Загальна характеристика спортивної підготовки: зміст, засоби та методи.
8. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивної підготовки.
9. Структура тренувального процесу
10. Вікові особливості побудови раціональної багаторічної підготовки
11. Особливості планування та моделювання навчально-тренувального процесу баскетболістів.

12. Опрацювання теоретичного матеріалу, написання комплексу вправ на запропоновані теми та підготуватись до його проведення.

13. Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити жести суддів, знати як треба вести протокол та вміти застосовувати ці знання на практиці.

14. Опрацювання теоретичного матеріалу з систем проведення змагань з баскетболу.

Зміст самостійної (індивідуальної) роботи.

Тема № 1. Опрацювання теоретичного матеріалу про історію розвитку, стан баскетболу в Україні та світі. Вивчити ігрову діяльність команд регіону з якого родом.

Зміст теми:

- історія розвитку та становлення правил гри;
- історія створення, становлення та розвиток європейського та українського баскетболу;
- які є баскетбольні гуртки, команди регіону з якого родом.

Література: [5; 7; 10; 21].

Тема № 2. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку фізичних якостей баскетболістів.

Зміст теми:

- фізіологічна характеристика організму під час занять спортивними іграми (баскетбол);
- розвиток гнучкості та координації;
- розвиток сили та витривалості;
- розвиток спритності та швидко-силових якостей.

Література: [5; 7; 10; 23-27].

Тема № 3. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку спеціальної фізичної підготовки в баскетболі.

Зміст теми:

- сенситивні періоди розвитку для спеціальної фізичної підготовки в баскетболі;
- розвиток спеціальної гнучкості, координації, сили;
- підвідні вправи для оволодіння технічними прийомами.

Література: [5; 7; 10; 23-27].

Тема № 4. Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити структурну характеристику виконання та проаналізувати методики вивчення та вдосконалення технічних прийомів у баскетболі.

Зміст теми:

- техніка пересувань баскетболістів;
- системно-структурний аналіз технічних прийомів у нападі в баскетболі;

- системно-структурний аналіз технічних прийомів у захисті в баскетболі;
- форми, методи та засоби формування техніки гри у баскетболі;
- вправи для навчання та вдосконалення техніки гри у нападі та захисті у баскетболі.

Література: [5; 7; 10; 23-27].

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

Зміст теми:

- аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям в нападі та захисті у баскетболі;
- аналіз та методика навчання груповим тактичним діям в нападі у баскетболі;
- аналіз та методика навчання командним тактичним діям в нападі у баскетболі.

Література: [5; 7-8; 10; 23-27].

Тема № 6. Характеристика тактичних систем гри в захисті. Методика навчання та вдосконалення.

Зміст теми:

- аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям в захисті у баскетболі;
- аналіз та методика навчання груповим тактичним діям в захисті у баскетболі;
- аналіз та методика навчання командним тактичним діям в захисті у баскетболі.

Література: [5; 7-8; 10; 23-27].

Тема № 7. Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити жести суддів, знати ведення протоколу та вміти застосовувати на практиці.

Зміст теми:

- жести першого судді у баскетболі;
- жести другого судді у баскетболі;
- ведення протоколу баскетбольного матчу;
- судді на лінії їх обов'язки та функції;
- положення про змагання.

Література: [5-7; 10; 23-27; 28].

Тема № 8. Опрацювання теоретичного матеріалу з систем проведення змагань з баскетболу.

Зміст теми:

- види змагань;
- положення про змагання;
- системи розіграшу;
- виявлення переможців змагань;
- правила проведення змагань, суддівство.

Література: [5-7; 10; 23-27; 28].

Рекомендована література:

Основна

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

12. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т.А. Тучинська, Є.В. Руденко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 95 с.
13. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, Т.В. Кафтанова, Ю.С. Костюк. – Житомир: Вид-во «Рута», 2017. – 48 с.
14. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л.В., Єфременко В.М.,
15. Яременко О.М., Кузенков О.В., Устименко Г.О. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127 с.

Додаткова

4. Олійник О.М. Спортивні ігри в системі фізичної підготовки студентів / О.М. Олійник, Ж.В. Малахова // Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання : збірник наукових праць V Міжнародної науково-практичної конференції (17–18 квітня 2019 року) / за заг. ред. Ю.О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – С. 142-149.
5. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
6. Самойлик С.В. Теорія та методика викладання баскетболу: методичні вказівки до практичних занять [для фахівців ОКР «Бакалавр» напрямку підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини»] / С.В. Самойлик – Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2012. – 112 с.

Електронні ресурси з дисципліни

1. <http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%202020.pdf>
2. <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1411>
3. <https://fbu.ua/>

4. Критерії оцінювання успішності та результатів навчання з дисципліни

Рейтинг успішності студента – це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну «Практикум з баскетболу» – 100 балів. Поточна успішність (ПУ) здобувачів з навчальної дисципліни «Практикум з баскетболу» формується з трьох складових (табл. 4.1).

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

Друга складова. Проведення частини заняття протягом семестру. *Третя складова.* Тестова контрольна робота з правил гри та методики суддівства у баскетболі.

Таблиця 4.1

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

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

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. Залікова контрольна робота складається з 25 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з

яких оцінюється в 4 бали, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить в сумі min 55 балів. Мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової залікової роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів.

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною шкалою. Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS (таблиця 4.2).

Таблиця 4.2

Система оцінки знань з курсу «Практикум з баскетболу»

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

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

4.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання).

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

Складові рейтингу поточної успішності (ПУ) з дисципліни наведені в таблиці 4.1.1.

Таблиця 4.1.1

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

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

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

Друга складова. Індивідуальне навчальне завдання (реферат з обраної теми) – 20 балів (табл. 4.1.2).

Таблиця 4.1.2

Система оцінки ІНЗ

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	3 бали	1-2 бали	Без оцінки
2	В ІНЗ визначені мета і завдання дослідження	3 бали	1-2 бали	Без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	3 бали	1-2 бали	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3 бали	1-2 бали	Без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми	2 бали	1 бал	Без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	Без оцінки	Без оцінки	Без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2010-2025	1990-2010	1970-1990
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	2 бали	1 бал	Без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2 бали	1 бал	Без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2 бали	1 бал	Без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	Без оцінки	Без оцінки	Без оцінки
	Сума балів	20	8-12	—

Третя складова. Контрольна робота з підготовки частини плану конспекту заняття з баскетболу – 30 балів максимальний бал. Тестування проводиться 3 рази кількість дозволених спроб – 2, метод оцінювання – вища оцінка (табл. 4.1.3).

Таблиця 4.1.3

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

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

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

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

$$ПУ = Дт + КР + ІНЗ$$

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

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

Четвертою складовою є виконання залікової контрольної роботи.

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

Умови налаштування залікової контрольної роботи:

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

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

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною шкалою. Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS (таблиця 4.2).

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

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

бали за виконання семестрових контрольних заходів.

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

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

***Перелік питань
для підготовки до залікової контрольної роботи з
дисципліни «Практикум з баскетболу»***

1. Баскетболіст на протязі однієї гри має ліміт персональних фолів. Отримавши скільки фолів він більше не має права приймати участь у грі?
2. Баскетболістам з амплуа «захисник» в першу чергу слід розвивати?
3. Баскетболістам з амплуа «нападаючий» в першу чергу слід розвивати?
4. Баскетболістам з амплуа «центровий» в першу чергу слід розвивати?
5. Біг 1500 метрів є вправою на розвиток?
6. Блокування:
7. В класифікації техніки нападу виділяють техніку переміщень і техніку оволодіння м'ячом.
8. В процесі навчання руховим діям в баскетболі, на якому етапі допускається найбільша кількість рухових помилок спортсменами?
9. Виберіть ситуацію коли не можна виконувати заміну гравця
10. Вибивання, накривання, виривання, перехоплення, оволодіння відскоком – це елементи техніки нападу.
11. Визначте вірну послідовність навчання будь-якого технічного прийому гри?
12. Визначте класифікацію взаємодії двох гравців в нападі:
13. Визначте класифікацію взаємодії трьох гравців в нападі:
14. Визначте класифікацію групових тактичних дій в захисті:
15. Визначте класифікацію прийомів техніки гри в баскетбол
16. Визначте класифікацію розділів тактичних дій:
17. Визначте класифікацію систем захисту в баскетболі:
18. Визначте класифікацію систем нападу в баскетболі:
19. Визначте класифікацію способів ведення м'яча
20. Визначте класифікацію способів кидків м'яча в кошик
21. Визначте класифікацію способів передачі м'яча
22. Визначте методичну послідовність оволодіння груповими тактичними діями в нападі:

23. Визначте методичну послідовність оволодіння груповими тактичними діями в захисті:
24. Визначте певну послідовність формування техніко-тактичної дії при вивченні будь-якого прийому:
25. Визначте поняття «тактика гри», «тактична підготовка», «тактична комбінація»:
26. Визначте поняття «техніка гри», «технічний прийом», «класифікація техніки гри»:
27. Визначте послідовність навчання прийомів у захисті:
28. Визначте послідовність навчання прийомів у нападі:
29. Визначте послідовність оволодіння індивідуальними тактичними діями в нападі:
30. Визначте послідовність при засвоєнні тактичної комбінації:
31. Визначте послідовність при освоєнні систем позиційного нападу:
32. Визначте спеціалізацію гравців в баскетболі за функціями:
33. Визначте сутність класичного заслону?
34. Використання баскетболістами окулярів із звуженим полем зору доцільне для розвитку?
35. Влучення м'ячом у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані у баскетболі – це вправа на визначення рівня?
36. Вправа «мостик» є вправою для визначення динаміки розвитку?
37. Вправи з тенісними м'ячиками у баскетболі направлені на розвиток?
38. Гра в баскетбол складається з:
39. Гравець повинен виконати штрафний кидок протягом:
40. Де, зазвичай, розташовується гравець, який має амплуа центровий?
41. Дзеркальне виконання вправ розвиває у баскетболістів?
42. Дистанція для визначення часу прискорення баскетболіста під час зміни напрямку руху повинна бути?
43. До взаємодії двох гравців в захисті відносять?
44. До взаємодії двох гравців в нападі відносять?
45. До взаємодії трьох гравців в захисті відносять?
46. До взаємодії трьох гравців в нападі відносять?
47. До групових тактичних дії в захисті відносять?
48. До групових тактичних дії в нападі відносять?
49. До елементів техніки володіння м'ячем відносять?
50. До елементів техніки оволодіння м'ячем відносять?
51. До елементів техніки переміщення у захисті відносять?
52. До елементів техніки переміщення у нападі відносять?
53. До індивідуальних тактичних дії в захисті відносять?
54. До індивідуальних тактичних дії в нападі без м'яча відносять?
55. До індивідуальних тактичних дії в нападі з м'ячем відносять?
56. До індивідуальних тактичних дії проти гравця без м'яча в захисті відносять?
57. До індивідуальних тактичних дії проти гравця з м'ячем в захисті відносять?
58. До командних тактичних дії в захисті відносять?
59. До командних тактичних дії в нападі відносять?

60. До концентрованого захисту відносять?
61. До позиційного нападу відносять?
62. До розосередженого захисту відносять?
63. До швидкого нападу відносять?
64. До якої групи відносяться вправи, що передбачають виконання комплексу рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації?
65. З урахуванням чого визначається спосіб ловлі м'яча?
66. З чого починається навчання руховій дії в баскетболі?
67. З чого починається навчання тактики гри?
68. З якого способу передачі м'яча необхідно починати процес технічної підготовки в баскетболі?
69. З якої кількості гравців складається команда для офіційної зустрічі?
70. За відстанню передачі м'яча в баскетболі поділяються на?
71. За допомогою якого тесту можна визначити частоту руху кисті баскетболіста?
72. За класифікацією техніка баскетболу поділяється на два розділи: техніка гри у нападі та техніка гри у захисті. В обох розділах виділяють по дві групи:
73. За рахунок яких вправ підвищують загальну витривалість?
74. За характером переміщення гравця кидки бувають двох видів з міста або в русі.
75. За характером переміщення гравця передачі м'яча в баскетболі бувають?
76. Затримка:
77. Здатність баскетболіста виконувати потужне відштовхування при виконанні стрибка називається?
78. Здатність баскетболіста виконувати рухи в найкоротший час називають?
79. Здатність баскетболіста до досконалої координації, перебудови і управління рухами відповідно до мінливої обстановки гри називають?
80. Здатність баскетболіста досягати найбільшої амплітуди рухів частин тіла за рахунок високої ступені рухомості в суглобах називають?
81. Здатність долати втому та протягом тривалого часу підтримувати задану інтенсивність і темп діяльності називають?
82. Здатність ефективно виконувати специфічну роботу в заданий відрізок часу на фоні втоми називається?
83. Здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль називається?
84. Здійснить аналіз прийомів техніки гри в захисті
85. Зупинки в баскетболі бувають двох видів – стрибком та двома кроками.
86. Кидки в кошик з різної відстані на час у баскетболі є вправою для визначення динаміки розвитку?
87. Коли гра вважається програною через недостатність гравців на майданчику?
88. М'яч, який влучив в кошик не може оцінюватися
89. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки ведення м'яча в русі зі зміною швидкості (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
90. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки ведення м'яча в русі зі зміною напрямку (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
91. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки ведення м'яча в

русі з обведенням перешкод (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

92. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки ведення м'яча на місці (лівою, правою рукою, зміна висоти відскоку) у формі плану-конспекту на 20 хвилин.

93. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки вибивання м'яча (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

94. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки викидання м'яча (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

95. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки зупинок та поворотів (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

96. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки кидка м'яча двома руками від грудей (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

97. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

98. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки кидка м'яча однією рукою зверху в русі (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

99. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки кидка м'яча однією рукою знизу в русі (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

100. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки кидка м'яча однією рукою зверху в стрибку (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

101. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча двома руками від грудей (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

102. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки накривання м'яча (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

103. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки оволодіння м'ячем, що відскочив від щита (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

104. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

105. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

106. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

107. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки передачі м'яча однією рукою від голови або зверху (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

108. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

109. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки пересувань гравця на майданчику (ходьба, біг, приставні кроки, стрибки) у формі плану-конспекту на 20 хвилин.

110. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки перехоплювання м'яча (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

111. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки стійок гравця в захисті (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

112. Надайте комплекс вправ для вдосконалення техніки штрафного кидка м'яча (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).

113. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії двох гравців у нападі «Передача – вихід» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
114. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії двох гравців у нападі «Заслін» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
115. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії двох гравців у нападі «Наведення» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
116. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії двох гравців у нападі «Пересічення» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
117. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії трьох гравців у нападі «Трикутник» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
118. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії трьох гравців у нападі «Трійка» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
119. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії трьох гравців у нападі «Мала вісімка» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
120. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії трьох гравців у нападі «Перехресний вихід» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
121. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії трьох гравців у нападі «Подвійний заслін» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
122. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії трьох гравців у нападі «Наведення на двох гравців» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
123. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії двох гравців у захисті «Підстрахування» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
124. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії двох гравців у захисті «Переключення» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
125. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії двох гравців у захисті «Проковзування» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
126. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії двох гравців у захисті «Груповий відбір м'яча» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
127. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії трьох гравців у захисті «Проти трійки» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
128. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії трьох гравців у захисті «Проти перехресного виходу» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
129. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії трьох гравців у захисті «Проти подвійного заслону» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
130. Надайте комплекс вправ для навчання груповій тактичній взаємодії трьох гравців у захисті «Проти наведення на двох» (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
131. Надайте комплекс вправ для навчання індивідуальним тактичним діям у нападі без м'яча (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
132. Надайте комплекс вправ для навчання індивідуальним тактичним діям у нападі з м'ячем (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
133. Надайте комплекс вправ для навчання індивідуальним тактичним діям у

- захисті проти гравця без м'яча (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
134. Надайте комплекс вправ для навчання індивідуальним тактичним діям у захисті проти гравця з м'ячем (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
135. Надайте комплекс вправ для розвитку вибухової сили на заняттях з баскетболу (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
136. Надайте комплекс вправ для розвитку гнучкості на заняттях з баскетболу (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
137. Надайте комплекс вправ для розвитку загальної витривалості на заняттях з баскетболу (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
138. Надайте комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей на заняттях з баскетболу (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
139. Надайте комплекс вправ для розвитку максимальної сили на заняттях з баскетболу (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
140. Надайте комплекс вправ для розвитку сили на заняттях з баскетболу (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
141. Надайте комплекс вправ для розвитку силової витривалості на заняттях з баскетболу (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
142. Надайте комплекс вправ для розвитку спеціальної витривалості на заняттях з баскетболу (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
143. Надайте комплекс вправ для розвитку спритності на заняттях з баскетболу (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
144. Надайте комплекс вправ для розвитку стрибучості на заняттях з баскетболу (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
145. Надайте комплекс вправ для розвитку швидкісної сили на заняттях з баскетболу (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
146. Надайте комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей на заняттях з баскетболу (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
147. Надайте комплекс вправ для розвитку швидкості на заняттях з баскетболу (у формі плану-конспекту на 20 хвилин).
148. Надайте принципову схему класифікації техніки гри разом з конкретним прикладом
149. Назвіть один із прийомів гри у захисті в баскетболі
150. Назвіть способи обведення суперника?
151. Передачі м'яча в стінку за 1 хвилину – це вправа для визначення динаміки розвитку?
152. Персональний фол:
153. Після зупинки стрибком повороти можна виконувати вибравши осьовою будь-яку ногу.
154. Позначте, як називають обманну дію баскетболіста у нападі
155. Поштовх:
156. Правило 3 секунд:
157. Правило 8 секунд:
158. При виборі методики тренування з метою розвитку рухових якостей баскетболіста першочергову увагу слід звернути на?
159. При виконанні ведення м'яча кисть на м'яч накладається?

160. При виконанні ведення м'яча можна взяти м'яч в руки і потім знову повести.
161. При виконанні ведення м'яча у русі висота відскоку не повинна бути?
162. При виконанні кидка правою рукою з подвійного кроку другий крок виконується лівою ногою одночасно із махом правою ногою.
163. При виконанні кидка правою рукою з подвійного кроку перший крок виконується лівою ногою, а другий правою.
164. При виконанні передачі м'яча з відскоком від підлоги м'яч повинен до удару об підлогу пролетіти?
165. При виконанні правою рукою дальньої передачі однією рукою від плеча вага тіла перенесена на ліву ногу, яка стоїть попереду.
166. При переміщенні у захисній стійці допускаються підскоки та схрещення ніг.
167. При переміщенні у захисній стійці ноги повинні бути зігнуті і вага тіла перенесена на передню частину стопи.
168. При якій кількості гравців гра в баскетбол може починатися?
169. Скільки замін протягом ігрового часу може зробити тренер команди?
170. Скільки кроків з м'ячем дозволяється робити в баскетболі?
171. Скільки очок зараховується при влучанні з гри, якщо гравець в момент кидка наступив на лінію зони три очкових кидків?
172. Скільки секунд дається атакуючій команді на вихід з тилової зони в передову зону?
173. Скільки суддів обслуговує гру в баскетбол за секретарським столом?
174. Скільки часу дозволяється гравцю витратити при вкиданні м'яча з-за бокової чи ліцевої лінії?
175. Скільки часу триває тайм-аут?
176. Стрибок у довжину з місця є вправою на розвиток?
177. Стрімкий напад може розпочинатися?
178. Так званий «швидкісний бар'єр» є результатом?
179. Тактика командного нападу поділяється на?
180. Тактика поділяється на:
181. Тест Купера триває?
182. Тест Купера у баскетболі визначає рівень?
183. Техніка нападу включає в себе тільки елементи володіння м'ячем.
184. Тренування, яке включає роботу на декількох «станціях» по чергово, називається?
185. У вихідному положенні при виконанні кидка однією рукою від плеча з міста м'яч лежить на кисті, пальці широко розставлені, рука зігнута у лікті, лікоть під м'ячем і направлений на кошик.
186. У вихідному положенні при виконанні передачі м'яча двома руками від грудей кисті на м'яч накладені зверху-збоку, а пальці, крім великого, направлені?
187. Укажіть елемент правильного виконання техніки ведення м'яча у баскетболі
188. Укажіть на типову помилку при виконанні ведення м'яча в баскетболі
189. Укажіть, якими частинами кисті виконують передачі, ведення, кидки м'яча в баскетболі?
190. Час на підготовку та проведення командою однієї атаки обмежений
191. Чи буде порушення при вкиданні м'яча з-за бокової лінії, якщо гравець

наступив на лінію?

192. Чи буде порушенням ведення, коли гравець торкається м'яча одночасно двома руками, або затримує м'яч в одній чи обох руках?
193. Чи є порушенням біг з м'ячем?
194. Чи є порушенням випадкове торкання м'яча будь-якою частиною ноги?
195. Чи є порушенням підкидання м'яча в повітря під час ведення?
196. Чи є порушенням, коли гравець, який тримає м'яч, падає на підлогу або ковзає по ній, або, коли лежить чи сидить на ній, установлює контроль над м'ячем?
197. Чи є порушенням, коли команда, яка контролює живий м'яч у своїй передовій зоні, повертає м'яч у свою тилкову зону?
198. Чи є порушенням, якщо гравець випадково закидає м'яч з гри у свій власний кошик?
199. Чи є порушенням, якщо гравець навмисно закидає м'яч з гри у свій власний кошик?
200. Чи зараховується м'яч закинутий в кошик із тилкової зони?
201. Чи можна просувати руку в кошик знизу і вибивати м'яч з кошика?
202. Чим визначається рівень розвитку фізичних якостей баскетболіста?
203. Човниковий біг є вправою на розвиток?
204. Швидкий прорив відносять до?
205. Що забезпечує найбільший приріст швидкості?
206. Що означає жест судді (1 палець, опустити кисть)?
207. Що означає жест судді (2 пальці, опустити кисть)?
208. Що означає жест судді (3 пальці розпрямлені, обидві руки)?
209. Що означає жест судді (3 пальці розпрямлені, одна рука)?
210. Що означає жест судді (активний суддя – 1 палець, рука горизонтально; пасивний суддя – указівний палець)?
211. Що означає жест судді (активний суддя – 2 пальці, рука горизонтально; пасивний суддя – пальці разом на обох руках)?
212. Що означає жест судді (активний суддя – 3 пальці, рука горизонтально; пасивний суддя – 3 розпрямлені пальці на обох руках)?
213. Що означає жест судді (великий палець угору)?
214. Що означає жест судді (відкрита долоня)?
215. Що означає жест судді (дві долоні утворюють літеру Т)?
216. Що означає жест судді (долоня стиснута в кулак)?
217. Що означає жест судді (долоня та вказівний палець утворюють літеру Т)?
218. Що означає жест судді (імітація поштовху)?
219. Що означає жест судді (маховий рух рукою перед корпусом)?
220. Що означає жест судді (махові рухи кулаками)?
221. Що означає жест судді (напівоберт долонею вперед)?
222. Що означає жест судді (обертання кулаками)?
223. Що означає жест судді (обертати долонею з розпрямленим указівним пальцем)?
224. Що означає жест судді (обидві руки на талії)?
225. Що означає жест судді (одноразово розвести та звести руки на грудях)?

226. Що означає жест судді (перехват долоні, рух уперед)?
227. Що означає жест судді (перехват зап'ястя над головою)?
228. Що означає жест судді (перехват зап'ястя, руки вниз)?
229. Що означає жест судді (підняті вгору кулаки)?
230. Що означає жест судді (підняття вгору великих пальців, потім указати напрямом стрілки володіння за чергою)?
231. Що означає жест судді (показ 5 пальців)?
232. Що означає жест судді (показ 8 пальців)?
233. Що означає жест судді (показ пальцем на ногу)?
234. Що означає жест судді (помах відкритою долонею до тіла)?
235. Що означає жест судді (простягнута вперед рука з 3 пальцями)?
236. Що означає жест судді (рвучкий помах рукою)?
237. Що означає жест судді (рука з указівним пальцем паралельна бічній лінії)?
238. Що означає жест судді (рух долонями вгору-вниз)?
239. Що означає жест судді (рух ліктем убік)?
240. Що означає жест судді (рух передпліччям назад)?
241. Що означає жест судді (рух рукою паралельно обмежувальній лінії (в останні 2 хвилини четвертої чверті або овертайму)?
242. Що означає жест судді (схрещені руки)?
243. Що означає жест судді (торкання плеча пальцями)?
244. Що означає жест судді (удар кистю по передпліччю)?
245. Що означає жест судді (удар кулаком у відкриту долоню)?
246. Що означає жест судді (удар по зап'ястю)?
247. Що означає жест судді (указати кулаком у бік кошика команди, яка завинила)?
248. Як визначається переможець гри?
249. Як розподіляються гравці в баскетболі за функціями?
250. Яка з цих здібностей, притаманних баскетболісту, не відноситься до фізичних?
251. Яка оптимальна тривалість навантаження інтенсивних вправ для виховання швидкості?
252. Яка послідовність виконання вправ для розвитку фізичних якостей у процесі заняття найбільш ефективна?
253. Яка тривалість періодів в баскетболі?
254. Який основний документ при проведенні змагань з баскетболу?
255. Яким методом розвивають гнучкість?
256. Яким чином розпочинається гра у першій чверті в баскетболі?
257. Які вправи, спрямовані на розвиток вестибулярного апарату?
258. Які основні способи кидків м'яча у кільце?
259. Які умови ефективного і безпечного розвитку гнучкості?
260. Якого різновиду швидкості не існує в баскетболі?
261. Якого терміну не існує?
262. Яку кількість етапів включає процес навчання будь-якій руховій дії?
263. Яку фізичну якість виховують методами повторних, максимальних, динамічних зусиль?
264. Яку фізичну якість розвивають вправи амплітудного характеру?
265. Якщо одна із команд не явилася на гру у призначений час, то:

- 266. Якщо рахунок нічийний на кінець ігрового часу четвертої чверті?
- 267. Якщо фол учинено проти гравця під час кидка з гри, й кидок влучний:
- 268. Якщо фол учинено проти гравця під час кидка з зони двоочкових кидків, і кидок невдалий:
- 269. Якщо фол учинено проти гравця під час кидка з зони три очкових кидків, і кидок невдалий:
- 270. Якщо фол учинено проти гравця, який не перебував у процесі кидка і команда не вчинила 4 командних фоли у чверті: