

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

Модуль–рейтингова оцінка знань

«Модуль: баскетбол»

Методичні вказівки

для практичних і самостійних занять
з дисциплін

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

«УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ»

(для студентів 1-5 курсів всіх спеціальностей Університету)

Харків – ХНУМГ – 2014

Модуль–рейтингова оцінка знань «Модуль: баскетбол». Методичні вказівки для практичних і самостійних занять з дисциплін «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ», «УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ» (для студентів 1-5 курсів всіх спеціальностей Університету) / Хар. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад.: Є. В. Кравчук, Ю. В. Деменков. – Х. : ХНУМГ, 2014. – 43 с.

Укладач: Є. В. Кравчук
Ю. В. Деменков

Рецензент: к.т.н., проф., зав. каф. ФВіС В. М. Клочко

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 7 від 27.12.2013 р.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Вихідні поняття.....	5
2 Загальна характеристика програми курсу «Модуль: баскетбол».....	8
3 Організація навчально – тренувальної роботи.....	9
3.1 Планування та облік.....	9
3.2 Теоретичні заняття.....	12
3.3 Практичні заняття.....	13
3.3.1 Загальна фізична підготовка (для всіх груп).....	13
3.3.2 Технічна підготовка.....	15
3.3.3 Тактична підготовка.....	15
3.3.4 Програмні види спорту.....	16
3.3.5 Техніко-тактична підготовка.....	18
4 Форми та види контролю, система оцінювання.....	29
5 Нормативні вимоги із загальної, спеціальної та з техніко-тактичної підготовки з баскетболу. Зміст і методика контрольних іспитів.....	34
Список джерел.....	41

ВСТУП

Фізична культура – невід’ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного спеціаліста, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного, соціального здоров’я й успіхи у виробничій діяльності. Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура найбільш повно реалізує через систему фізичного виховання у рамках системи освіти.

Як навчальна дисципліна фізичне виховання забезпечує реалізацію мети і завдань, передбачених програмою підготовки спеціаліста відповідного рівня і профілю.

Фізичне виховання – єдина вузівська дисципліна, що має свою окрему потужну державну директивну базу, яка, на жаль, часто не використовується за призначенням. Соціальне замовлення суспільства з ринковою економікою на високопрофесійного фахівця з високим рівнем здоров’я, який був би конкурентоспроможним на міжнародному ринку праці, обумовлює актуальність впровадження нових курсів у рамках дисципліни «Фізичне виховання». До таких курсів, зокрема, належать „Керування професійною працездатністю”, «Психофізичний тренінг професійної працездатності», «Модуль: баскетбол» та ін., що впроваджені в деяких вузах України».

В останні роки у вищих навчальних закладах запроваджується модульно-рейтингова система оцінювання знань. Це зумовлено тим, що діюча чотирибальна система не задовольняє ні викладачів, ні студентів, оскільки в її основі лежить низка недоліків. В оцінюванні студентів проявляється суб’єктивізм і випадковість, що нерідко веде до порушення соціальної справедливості.

У цій роботі здійснена спроба запровадження такої системи у навчальну діяльність студентів, які відвідують відділення спортивного удосконалення (баскетбол).

1 ВИХІДНІ ПОНЯТТЯ

Рейтингова система оцінювання широко використовується у багатьох країнах світу.

Стосовно модульно-рейтингової системи варто виділити два основоположних поняття — "модуль" і "рейтинг". Модуль (лат. *modulus* — міра): 1) назва, яку дають якомусь особливо важливому коефіцієнту чи величині; 2) система логарифмів; 3) уніфікований вузол радіоелектронної апаратури; 4) умовна одиниця в архітектурі і будівництві (звичайно розмір одного з елементів будівлі); 5) відокремлювана, відносно самостійна частина якоїсь системи, організації, пристрою.

У педагогіці модуль — це функціональний вузол навчально-виховного процесу, довершений блок дидактично адаптованої інформації. Навчальний модуль — це цілісна функціональна одиниця, що оптимізує психо-соціальний розвиток того, хто вчиться, і того, хто навчає. Отже, навчальний модуль — це змістовий модуль, сконструйований особливим чином. Він дістає процесуально-функціональне втілення у наперед спроектованому формі — модулі.

Рейтинг (англ. *rating* — оцінка, порядок, класифікація) — термін, який означає суб'єктивну оцінку явища за заданою шкалою. За допомогою рейтингу здійснюється первинна класифікація соціально-педагогічних об'єктів за ступенем вираження спільної для них властивості. У педагогічних науках рейтинг служить основою для побудови різноманітних шкал оцінок, зокрема при оцінюванні різних сторін навчальної і педагогічної діяльності, популярності чи престижності професій серед молоді тощо.

Для запровадження модульно-рейтингової системи (МРС) необхідно дотримуватися таких правил:

1. Забезпечити готовність викладачів і студентів працювати за модульно-рейтинговою системою.

2. Здійснити необхідну методичну підготовку викладачів до запровадження МРС.

3. Запровадити науково обґрунтовану і методично забезпечену самостійну навчальну роботу студентів.

4. Домогтися запровадження модульного навчання: з кожної навчальної дисципліни чітко визначити навчальні модулі; обґрунтувати оцінювання кожного модуля в залікових одиницях.

5. Здійснити необхідну організаційно-методичну підготовку: налагодити систему аналізу й оцінювання знань, умінь, навичок (ЗУН) кожного студента за результатами опанування певних модулів; підготувати комп'ютерні програми для використання тестових методик перевірки якості ЗУН; налагодити ретельний облік результатів звітів за виконанням модульних завдань; в індивідуальних планах викладачів передбачити години для здійснення аналізу й оцінювання навчальної роботи студентів; у кожній навчальній дисципліні визначити числові параметри переведення кількісних показників (кредитів) в офіційні оцінки знань студентів.

6. Забезпечити відкритість оцінювання навчальної діяльності студентів.

7. Визначити науково обґрунтовані обсяги навчальних завдань для самостійної роботи студентів на міжпредметному рівні з урахуванням бюджету часу, що виділяється на навчальну роботу.

Досвід запровадження модульно-рейтингової системи оцінювання навчальної діяльності студентів дає підстави стверджувати, що вона має переваги, наукове обґрунтування яких переконливо сформулював професор А. М. Алексюк у монографії "Педагогіка вищої освіти України".

Для студентів ці переваги полягають у тому, що:

—навчальний рейтинг активізує самостійну роботу студентів (СРС), робить її ритмічною і систематичною впродовж семестру;

—формується позитивна мотивація навчальної діяльності;

—стимулюється самостійність, ініціативність, відповідальність, творчість, змагальність, дбайливість;

—студент зорієнтований на самостійний науковий пошук, що сприяє інтелектуальному розвитку особистості;

—підвищується об'єктивність оцінювання ЗУН, збільшується ймовірність уникнення випадковостей;

—зменшується навантаження під час екзаменів та заліків;

—здобуті знання більш глибокі і міцні;

—отримується особисте задоволення від процесу учіння.

Для викладачів є:

—реальна можливість індивідуалізації навчання та диференційованого підходу;

—можливість допомогти студентам у навчальній роботі, рівномірно розподілити навантаження протягом семестру;

—можливість уникнути конфліктів, які часто виникають у результаті підсумкової перевірки знань на екзамені.

Нинішній етап розвитку національної вищої освіти характеризується модернізацією і реформуванням, спрямованими на приєднання до Болонського процесу з метою входження в європейський освітній і науковий простір. Болонський процес — це здійснення структурного реформування вищої освіти, зміна освітніх програм, форм і методів навчання, контролю і оцінювання навчальних досягнень студента з метою підвищення якості освіти, спроможності випускників вищих навчальних закладів до працевлаштування на європейському ринку праці. Цей процес добровільний, полісуб'єктний, поліваріантний, відкритий, поступовий і гнучкий. Він ґрунтується на цінностях європейської освіти і культури і не нівелює національні особливості освітньої системи України. Його метою є прийняття зручних і зрозумілих градацій дипломів, ступенів і кваліфікацій, введення двоступеневої структури вищої освіти (бакалавр — магістр), використання єдиної системи кредитних одиниць (ECTS — Європейської кредитно-трансферної та акумулюючої системи) і додатків до дипломів, розробка, підтримка і розвиток європейських стандартів якості освіти, усунення наявних перепон для підвищення мобільності студентів, викладачів, науковців. Впровадження кредитно-модульної системи навчання передбачає реорганізацію традиційної схеми "навчальний семестр — навчальний рік, навчальний курс", раціональний поділ навчального матеріалу дисципліни на модулі й перевірку якості засвоєння теоретичного і практичного матеріалу кожного модуля, використання більш широкої шкали оцінювання знань, вирішальний вплив суми балів, одержаних протягом семестру, на підсумкову оцінку.

Кредитно-модульна організація навчання за своєю суттю є гуманістичною. Вона базується на засадах суб'єктної, толерантної, партнерської педагогіки. Траєкторію свого навчання, індивідуальну програму своєї освіти визначає сам студент з допомогою викладача — тьютора (опікуна). Навчання має рівномірно розподілений, рівномірно напружений характер упродовж всього терміну перебування студента у ВНЗ. І найголовніше, ця система гарантує високу якість підготовки, а значить, забезпечує студента від професійної непридатності після завершення навчання.

Модернізація навчального процесу в руслі вимог Болонської декларації передбачає значне збільшення обсягів самостійної роботи студента (до 50—60 %), індивідуалізацію навчання. Це в свою чергу потребує належного науково-методичного забезпечення навчального процесу, відповідної матеріальної бази, поліпшення фінансово-побутового стану студента.

2 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ КУРСУ «МОДУЛЬ: БАСКЕТБОЛ»

Програма курсу з баскетболу далі – Програма для груп спортивного удосконалення складена на підставі нормативних документів Міністерства освіти, Міністерства охорони здоров'я та нормативних документів з фізичної культури і спорту, які регламентують роботу.

Основні завдання програми:

розвернути на кафедрі підготовку всебічно розвинутих студентів-спортсменів для поповнення збірних команд;

надавати допомогу студентам-спортсменам в організації поза навчальної самостійної роботи;

придбання студентами необхідних знань по основах теорії, методики і організації спортивного тренування;

виховання у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом, вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;

проводити подальший розвиток навчально-тренувальної роботи у відділенні спортивного удосконалення.

З метою вирішення цих завдань склад науково-педагогічних працівників кафедри у своїй повсякденній діяльності має приділяти особливу увагу створенню умов для проведення систематичних цілорічних занять, прищеплювати студентам інтерес до обраного виду спорту, покращувати науково-методичну і матеріалу базу. Кафедра щорічно може вносити часткові зміни у зміст Програми, робочих навчальних планів, порядок і форми засвоєння навчального матеріалу, додержуючись основного напрямку Програми. Навчальна робота у відділенні спортивного удосконалення з баскетболу організується на підставі Програми, робочих навчальних планів і проводиться циклічно, цілорічно.

Зарахування студентів до навчальної групи з баскетболу проводиться на початку вересня за підсумками соціологічного опитування на підставі їх власного бажання та подальшого відбору з урахуванням результатів педагогічно-медичних спостережень і показників медичного контролю. Обов'язковою умовою зарахування є виконання студентами установлених нормативів згідно цієї Програми та лікарський дозвіл, після ретельного медичного обстеження.

При переведенні з однієї групи до іншої групи, а також кожного року навчання студенти повинні пройти медичне обстеження і отримати лікарський дозвіл для занять в групі з баскетболу та виконувати нормативи цієї Програми. Заняття із засвоєння теоретичного та методичного матеріалу Програми проводяться у вигляді лекцій – бесід, семінарів та пояснень викладачів – тренерів та медичних працівників на практичних заняттях і консультаціях, а також шляхом самостійного вивчення студентами – спортсменами навчальної та спеціальної літератури. Практичний матеріал Програми вивчається на навчальних тренуваннях, які проводяться у формі групових занять з індивідуальним завданням.

У процесі навчання студенти – спортсмени мають здобути теоретичні знання, навички з техніки й тактики ведення гри, а також навички, потрібні для організації, проведення та суддівства змагань з баскетболу.

Суддівську практику студенти – спортсмени проходять на навчально – тренувальних заняттях і змаганнях. Під час проведення навчально – тренувальних занять і змагань, тренер-викладач зобов'язан суворо дотримуватись установлених вимог до медичного контролю за станом здоров'я студентів-спортсменів, заходів щодо запобігання травм і забезпечення належних санітарно-гігієнічних умов місця занять та обладнання.

У процесі навчання і тренування тренером-викладачем вирішуються такі виховні завдання як: виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості у баскетболі, наполегливості, працелюбності в навчанні, почуття відповідальності, дисципліни; формування почуття колективізму, дружби і товариськості, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, скромності й вимогливості до себе, культури поведінки. В групах постійно присутня висока вимогливість до відвідування занять, тренер – викладач слідкує за успішністю навчання в ХНУМГ ім. О. М. Бекетова студентів-спортсменів, підтримує зв'язок з деканатами, кафедрами, виконує функції куратора студентської групи.

3 ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

3.1 Планування та облік

Навчально – тренувальний процес у кожній групі планується на підставі цієї Програми, річних робочих навчальних планів. Структурно Програма і річні робочі навчальні плани побудовані по блочно – модульному принципу – модулі підготовчі, навчально – змагальні та перехідні рекреаційно відновлюючі. Також передбачаються теоретичні, семінарські та практичні заняття. На

теоретичних заняттях студенти набувають знань з анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, методики навчання та тренування в потрібному обсязі.

Семінарські та практичні заняття складаються з модулів: загальна і спеціальна фізична підготовка; вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики гри; суддівська практика, виконання контрольних нормативів. Кількість годин на змагання урахується у модулі «Змагання». Самостійна робота студентів забезпечується всіма навчально – методичними засобами, необхідними для вивчення конкретного навчального матеріалу: підручниками, навчальними та методичними посібниками, конспектами лекцій, інтегративними навчально-методичними комплексами дисципліни.

Під час планування програмного матеріалу практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду, блоку та модулю тренування, рівня загальної фізичної та спеціальної підготовленості студентів.

Планування навчально-тренувальних занять для початківців скероване на всебічний фізичний розвиток студентів-спортсменів, вивчення та закріплення елементів техніки й тактики гри, для розрядників та спортсменів вищих розрядів – на вивчення, закріплення та удосконалення техніки й тактики гри, підготовку до змагань згідно з трирічним календарним планом таблиця 3.1.

Навчально-тренувальний процес кожного блоку поділяється на три модулі (періоди, цикли) – підготовчий, змагальний, перехідний. Кожний модуль (період, цикл) має свої завдання.

Підготовчий модуль (вересень – грудень): зміцнення здоров'я студентів, поліпшення їх загальної фізичної підготовки, вивчення техніки й тактики гри, удосконалення моральних і вольових якостей, теоретична та методична підготовка. Тривалість модуля для груп спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності 1,5-3 місяця.

Загальний модуль (січень – липень): подальший розвиток фізичних, морально-вольових якостей, вивчення та удосконалення техніки й тактики з баскетболу, досягнення високого рівня тренуваності, спеціальна підготовка та участь у змаганнях, придбання суддівських навичок. Особлива увага приділяється підготовці студентів – спортсменів до змагань Спартакіади ВНЗ, першостей України серед студентів та ін. Залежно від кількості основних змагань змагальний модуль може складатися з 2-3 періодів та циклів підготовки. Тривалість блоку для груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності – 9-10 міс.

Перехідний модуль (1,5-2 міс): активний відпочинок, підтримання досягнутого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Планування індивідуального навчально – тренувального процесу на рік та три роки (блок 1-3) для спортсменів 1 розряду і вище може бути змінено залежно від термінів проведення основних змагань. Заняття для всіх спортсменів проводяться за індивідуальними планами тренування.

У відділенні спортивного удосконалення з баскетболу кафедри повинні бути такі документи: програма, навчальні плани, річні робочі навчальні плани-графіки розподілу навчальних годин для груп, розклад занять, робочі (поурочні) плани-конспекти занять, календарний план спортивних заходів, індивідуальні плани спортсменів (для спортсменів старших та вищих розрядів, почесних звань).

Облік навчально-тренувальної роботи в групах ведеться в журналі. Режим навчально-тренувальної та виховної роботи в групах ведеться в журналі. Режим навчально – тренувальної роботи та наповнення навчальних груп проводиться методичною радою спортивних ігор КФВіС, згідно діючих нормативів.

Таблиця 31 – Навчальний план відділень спортивного удосконалення з баскетболу

Зміст занять	Спортивного Удосконалення		
	Рік навчання		
	Блок СУ		
Модулі	1	2	3
1. Теоретико-методична підготовка	9	9	9
2. Практична підготовка :			
загальна фізична	54	54	54
спеціальна фізична	48	48	48
техніко-тактична	60	60	60
3. Підготовка до змагань:			
суддівство	3	3	3
рекреація	30	30	30
нормативи	6	6	6
4. Змагання	Згідно календарю спорт. Змагань		
5. Самостійна робота	70	140	280
Усього	280	350	490

3. 2 Теоретичні заняття.

Плани лекцій – бесід:

Лекція – бесіда 1. *Фізична культура і спорт в Україні*

Громадсько-політичне та державне значення фізичної культури і спорту в Україні. Роль масового спорту в зміцненні здоров'я населення. Стисла характеристика стану та завдання розвитку спорту.

Лекція – бесіда 2. *Стислий огляд стану та розвитку баскетболу*

Опис гри у баскетболі. Розвиток баскетболу серед школярів. Змагання баскетболу серед школярів. Вплив занять баскетболом на організм дітей. Стисла характеристика баскетболу як засобу фізичного виховання.

Лекція – бесіда 3. *Будова та функції організму людини*

Органи травлення та обміну речовин. Органи виділення (кишечник, нирки, легені, шкіра). Стислі відомості про нервову систему.

Лекція – бесіда 4. *Вплив фізичних вправ на організм людини*

Вплив занять фізичними вправами та баскетболом на нервову систему, обмін речовин.

Лекція – бесіда 5. *Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль*

Використання природних чинників (сонця, повітря, води) з метою загартовування організму. Заходи остистої та громадської гігієни, санітарно-гігієнічної профілактики. Загальні санітарно-гігієнічні вимоги до занять баскетболом.

Лекція – бесіда 6. *Засади техніки й тактики гри у баскетбол*

Поняття про техніку гри. Аналіз прийомів (на базі програми для даного року навчання). Поняття про тактику. Аналіз тактичних дій у нападі та захисті (на базі програми даного року навчання).

Лекція – бесіда 7. *Засади методики навчання у баскетбол*

Поняття про навчання та тренування у баскетболі. Класифікація вправ, що застосовуються у навчально-тренувальному процесі з баскетболу.

Лекція – бесіда 8. *Правила змагань, їх організація та проведення*

Роль змагань у спортивній підготовці юних баскетболістів. Види змагань. Поняття про методику суддівства.

Лекція – бесіда 9. *Обладнання та інвентар*

Виготовлення спеціального обладнання для занять баскетболом (тримачі м'яча, м'яч на амортизаторах, пристосування для розвитку стрибучості тощо).

3.3 Практичні заняття

3.3.1 Загальна фізична підготовка (для всіх груп)

Стройові вправи. Поняття про стрій та команди. Шеренга, колона, дистанція та інтервал. Види строю – в одну та дві шеренги, у колону по одному, по двоє. Перешикування. Попередня та виконавча частина команди. Основна стійка. Дії у строю на місці та під час руху: шиккування, вирівнювання строю, розрахунок в строю, повороти та напівобертання. Перехід з кроку на біг з бігу на крок. Зміна швидкості руху. Зупинка під час руху кроком та бігом. Удосконалення навичок виконання стройових команд, перешикувань, поворотів, руху строем, зупинок.

Гімнастичні вправи. Для м'язів рук та плечового поясу. Без предметів – індивідуальні та у парах. З набивними м'ячами: підіймання, опускання, перекидання з однієї руки на іншу, над головою, перед собою, за спиною, кидки та ловля; у парах, тримаючись за м'яч – вправи на опір. З гімнастичними палками, гантелями, гумовими амортизаторами. На приладах масового типу – виси, упори, розмахування у висах та упорах, підтягування, розгинання рук в упорі, лазіння по канату. З набивними м'ячами: лежачи на спині, а також обличчям донизу – згинання та підіймання ніг (м'яч затиснутий між ступнями ніг). Вигинання, нахили, вправи з партнером. На гімнастичній стінці. Підйом з обертаннями. Біг, стрибки, присідання з різних вихідних положень з ускладненнями. Стрибки вгору з прямого розбігу (з містка), зігнувши ноги, через планку (мотузок). Стрибки з підкидного містка в різних положеннях, з обертанням. Опорні стрибки. Вправи з м'ячем. На гімнастичній лаві. Зі скакалкою.

Акробатичні вправи. Групування навприсядки, сидячи, лежачи на спині. Перекат у групуванні, лежачі на спині (вперед, назад), з положення сидячи, з упору присівши та з основної стійки. Перекати вперед і назад, прогинаючись, лежачи на стегнах, спираючись і не спираючись. Перекати у групуванні та зігнувшись у стійці на лопатках. Стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами. Стійка на руках за допомогою партнера або спираючись ногами об стінку. Перевороти уперед та назад. Підготовчі вправи для містка. Місток з допомогою партнера та самостійно.

Легкоатлетичні вправи. Біг. Біг з прискоренням до 30-40м. Низький старт і стартовий розбіг до 60м. Повторний біг 2-3 x 20-30м. Естафетний біг (етапи до 40-50м). Біг 60-100м з перешкодами (4-10 перешкод). Біг упереміжку з ходьбою. Кросовий біг. Стрибки через планку з поворотом на 90 та 180⁰ з прямого розбігу. Стрибки вгору з розбігу способом «переступання». Стрибки у

довжину з місця. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Потрійний стрибок. Багаторазові стрибки з місця та з розбігу. Кидки малого м'яча з місця в стінку чи щит на дальність відскоку, на дальність, на точність.

Спортивні ігри. Ручний м'яч 7х7, регбі, хокей, футбол і волейбол - основні прийоми за спрощеними правилами. Рухливі ігри. Естафети з м'ячем, зі стрибками.

Рухливі ігри. «Гонка м'ячів», «Наперегони з м'ячем», «Нападають п'ятірки», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Ціль, що котиться». Естафети – з м'ячем, бігом, стрибками, передачею, зустрічна естафета. Боротьба за м'яч.

Силові вправи.

Вправи для м'язів рук і плечового поясу: підтягування на поперечці; згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; згинання та розгинання рук в упорі на брусах; вправи з гантелями.

Вправи для м'язів ніг: підскоки на одній нозі, на двох ногах, у положенні присіду; біг по сходинках (на швидкість); присідання зі штангою на плечах; стрибки зі штангою; штанга на плечах – ковзний крок у положенні напівприсіду, переступання у боки, рух перехресним кроком.

Вправи для м'язів поперекової ділянки: підймання тулуба з положення лежачи; підймання ніг з положення лежачи; підймання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі з піднятими ногами; підймання ніг у положенні вису на шведській стінці спиною до стіни.

Вправи з набивним м'ячем: передача м'яча з-за голови; передача м'яча з положення сидячи з поворотом тулуба; передача м'яча з положення лежачи; передача м'яча з положення лежачи ногами.

Вправи для розвитку швидкості та спритності: біг на короткі відрізки (8-15м); біг і ковзні стрибки зі швидкою зміною напрямку руху; раптові випадки з різних положень; пробіжки з м'ячем; рухливі ігри; вправи зі скакалкою – 1 хв.; біг по сходинках; біг на місці з високим підніманням стегна; біг з прискоренням; біг з різною швидкістю (30м - швидко, 30м - повільно); біг дрібним кроком з переходом на прискорення; зустрічні естафети; біг «змійкою»; перехресний крок (ширина 2,5м, 5х30 с); повороти тулуба в положенні сидячи (4х30 с); стрибки у боки; пересування боком (20м - 25с), 3 никла); пересування боком стрибками; стрибки через гімнастичну лаву в максимальному темпі; стрибки на лаву однією чи двома ногами у максимальному темпі.

Вправи для розвитку витривалості: біг на 100м, 800м, 1500, 3000м; перемінний біг (крос 12 хв.) з обумовленою дистанцією; біг з прискоренням 50м + повільний біг 50м (10 раз); швидкий біг 30м + повільний біг 50м (15 раз); вправи зі скакалкою – 3 хв.; біг з імітацією ударів по м'ячу з поворотом тулуба – 3 хв.; кидки набивного м'яча (2 кг) з поворотом тулуба; кидки набивного м'яча вбік, з-за голови.

Вправи для розвитку гнучкості: ходьба випадами; пружисті присідання у положенні випаду, напівшпагату ; махові рухи руками, ногами у різні боки з амплітудою, що поступово збільшується; те ж саме, але з невеликими навантаженнями; пружисті нахили тулуба вперед, у боки, назад, обертання з різних позицій; те ж саме з навантаженням; те ж саме з партнером, з предметами (булава, м'яч, гімнастична палка тощо).

Вправи на розвиток стрибучості: стрибки вбік і через гімнастичну лаву на одній та двох ногах; стрибки на місці, ноги нарізно, руки торкаються носків; стрибки на місці з підтягуванням ніг до грудей, стрибки з прогинанням назад (можна з перешкодою); стрибки на одній нозі на носках з багаторазовим повторенням (з обумовленою відстанню); те ж саме з навантаженням; стрибки зі скакалкою, зі скакалкою зігнувши ноги; стрибки з розбігу та з місця в висоту та довжину; потрійний стрибок; діставання речей, підвішених на висоті, поштовхом однією та двома ногами; біг і стрибки по сходинках або вгору в заданому ритмі та темпі.

3.3.2 Технічна підготовка

Техніка нападу:

пересування: поєднання способів пересування, зупинок, поворотів, стійоку відповідь на сигнали; поєднання способів пересування з прийомами гри у нападі та захисті;

володіння м'ячем: передачі двома м'ячами; чергування способів передач м'яча в умовах активної протидії захисників; послідовне чергування прийомів (ведення м'яча на швидкість – передача – ловіння – кидок з під кільця); кидки вивченими способами з різних позицій;

Техніка захисту:

пересування: поєднання способів пересування у захисті з технічними прийомами гри;

оволодіння: оволодіння м'ячем біля свого щита в умовах активної боротьби з нападаючим.

3.3.3 Тактична підготовка

Тактика нападу:

індивідуальні дії без м'яча: вихід на вільне місце в позиції центрального, захисника, що нападає;

індивідуальні дії з м'ячем: вибір доцільних ігрових прийомів для організації загальнокомандних дій у різних ситуаціях гри;

групові дії: взаємодії трьох гравців;

командні дії: ешелонований швидкий прорив.

Тактика захисту

індивідуальні дії: вибір моменту для протидії виходу на вільне місце гравцям різних амплуа;

групові дії: протидія «подвійному заслону», «наведенню на двох гравців», завершенню швидкого прориву «трикутником»;

командні дії: протидія ешелонованому швидкому прориву.

3.3.4 Програмні види спорту

Основне завдання – сприяти виконанню державних тестів з фізичної підготовки.

1. Легка атлетика

Техніка безпеки і профілактика спортивного травматизму в легкій атлетиці.

Тренування серцево-судинної і дихальної системи.

Виховання витривалості. Циклічні вправи: виконання ходьби і бігу протягом 30 хв. - 2 год. у аеробному й змішаному режимах. Техніка бігу на короткі й середні дистанції. Оздоровча ходьба у чергуванні з бігом. Кросовий біг на 2-3 км. Виховання швидкісно – силових здібностей. Спеціальні стрибкові вправи: стрибки у довжину, висоту з місця та розбігу. Стрибки у глибину, вистрибування з присіду, стрибки з обтяженням.

Техніка метання і штовхання предметів. Кидки важких м'ячів, метання м'яча, штовхання ядра.

Виховання швидкості. Повторне виконання циклічних вправ протягом 20 сек. з правильною технікою рухів (біг за лідером, з прискоренням, під уклін). Прискорення за несподіваним сигналом. Біг на 30, 60, 100 м без урахування і з урахуванням часу.

Виховання спритності. Техніка човникового бігу 4x9 м. Спеціальні вправи на координацію рухів: біг з різних вихідних положень (з присіду, лежачі, стоячи спиною або боком); біг із зміною напрямку, швидкості; біг із переносом предметів (кубиків, м'яча). Тестова вправа з урахуванням часу.

2. Спортивні і рухливі ігри

Волейбол. Техніка виконання прийомів нападу у волейболі (передачі, подачі, нападаючі удари). Тактика гри у три торкання. Навчальна гра. Виконання контрольних нормативів. Двостороння гра. Здача контрольних нормативів. Тренування нервово – м'язової координації, оперативного мислення. Удосконалення оперативного мислення, розподілу і концентрації уваги, нервово – м'язової координації. Нападаючі удари із передач, вилучених від сітки, без блоку з активною грою у захисті, поняття «страховки» гравців. Двостороння гра

Баскетбол. Техніка захисту (система особистого захисту). Техніка пересування у захисті; захисні стійки з виставленою уперед ногою, з ступенями на одній лінії. Техніка захисту у зоні штрафного кидка. Розташування та пересування захисника, дії проти гравця з м'ячем та без м'яча, боротьба за відскок м'яча від щита. Двостороння гра.

Плавання. Техніка безпеки на воді, перша допомога постраждалому. Виховання життєво необхідних навичок безпеки. Спеціальні вправи на суші. Підготовчі вправи у воді: пересування по дну, заглиблення, спливання, сковзання. Прийоми дихання. Вивчення техніки плавання на грудях, на спині, на боку (робота рук, ніг, тулуба, їхня координація). Пересування по дистанції з різною швидкістю. Пропливання дистанції 50 – 100 метрів. Загартування, розслаблення, заспокоєння у воді. Виховання життєво необхідних навичок безпеки. Загартування, розслаблення, заспокоєння.

Лижна підготовка. Загартування. Тренування серцево – судинної і дихальної систем. Техніка безпеки, профілактика спортивного травматизму і переохолодження, обмороження, перша допомога постраждалому. Підготовка одягу, взуття, лиж до занять. Стройові прийоми на лижах. Техніка ходів: попереми́нний 2-х кроковий, одночасний (без кроковий, 1-кроковий і 2-кроковий), комбіновані. Координація рухів і дихання. Техніка підйомів, спусків, гальмувань, поворотів на лижах: імітаційні вправи без лиж, на лижах без палок і з палками. Контрольне проходження дистанції 2-5 км.

Туризм. Техніка безпеки, профілактика спортивного травматизму. Перша допомога при травмах та нещасних випадках у поході. Виховання життєво необхідних навичок виживання наодинці з природою. Види туризму. Індивідуальне і групове туристське спорядження. Підбір продуктів харчування для походу. Вивчення маршруту по топографічній карті, складання графіка і схеми. Орієнтування на місцевості (відкритій і у лісі), по карті, з компасом і без компаса. Азимут, вміння ходити за азимутом. Особиста гігієна у похідних

умовах. Техніка пересування, заходи безпеки, вибір місця. Встановлення палатки, розпалювання вогнища, приготування їжі, прибирання місця відпочинку. Подолання природних перешкод. Навчальний похід на 20 км.

3.3.5 Техніко – тактична підготовка

Технічна підготовка

Техніка гри – сукупність способів, які дозволяють вирішувати конкретні завдання в процесі гри, це — засоби ведення гри.

Різноманітність умов, в яких застосовується той чи інший прийом, стимулює прагнення до вдосконалення способів виконання кожного технічного прийому і появу нових прийомів.

Основним показником технічної підготовки баскетболістів високої кваліфікації є оптимальна форма і надійність застосування прийомів у змагальних умовах. Високий рівень технічної підготовленості - це високий ступінь автоматизму рухових навиків, його стабільність.

Досконалість і різноманітність технічних прийомів великою мірою зумовлені індивідуальними можливостями гравців. Тому кожному баскетболістові треба пам'ятати, що якість виконання технічних прийомів, їх різноманітність, та застосування у грі залежить від нього самого.

При самостійному тренуванні баскетболістам доцільно не тільки усувати недоліки у виконанні окремих прийомів, але й вдосконалювати ті елементи, які превалюють в ігровій діяльності.

Зміст індивідуальних занять, підбір вправ, час їх проведення зумовлюється спортивним стажем і кваліфікацією, рівнем підготовки, ігровим амплуа та іншими факторами. Тому юні баскетболісти повинні вдосконалювати всі технічні прийоми і спеціалізуватися вже на базі всебічної технічної підготовки. Тільки після цього слід вибрати для себе ті прийоми, які визначатимуть їх індивідуальність. Не викликає сумніву, що при самостійних заняттях необхідно в першу чергу вдосконалювати слабкі сторони в технічній підготовці, де відчувається відставання від товаришів по команді або від гравців відповідного амплуа інших команд.

Прийоми нападу в баскетболі, якими повинен досконало володіти кожний гравець, поділяються на техніку володіння тілом і техніку володіння м'ячем. Виходячи з тенденції сучасного баскетболу, коли постійно зростає активність ігрових дій, велику роль відіграє високий темп, техніка володіння тілом. Проте вдосконаленню техніки пересування часто не приділяють достатньої уваги,

внаслідок чого навіть у командах високої кваліфікації зустрічаються гравці, які недостатньо володіють переміщенням по майданчику.

У сучасному баскетболі прийоми володіння м'ячем виконують на великій швидкості, в умовах активної протидії суперників, коли кожний гравець повинен вміти точно і своєчасно виконувати передачу, спіймати м'яч у різних ситуаціях, миттєво змінити напрям ведення м'яча або виконати кидок у кошик без підготовки.

Активізація захисних дій змушує нападаючого з м'ячем збільшувати швидкість виконання ігрового прийому, змінювати їх динаміку та кінематичну структуру, пристосовуючись до нових обставин. Виходячи з цього, в процесі індивідуальних занять на певному етапі підготовки до змагань, доцільно підбирати вправи для вдосконалення прийомів в умовах, максимально наближених до змагальних. Для цього під час самостійних кидків, передач, ведення м'яча треба виконувати вправи швидко, без втрати часу на підготовку. Активізація гри і пов'язані з нею зміни умов виконання ігрових прийомів зумовлюють і певні зміни в підготовці баскетболістів. Найважливішим при цьому є процес індивідуалізації спортивної підготовки.

Індивідуальна підготовка повинна займати чільне місце в системі тренування. На жаль, на сучасному етапі розвитку баскетболу спортсмени мало уваги приділяють самостійним заняттям, не прагнуть до зростання своєї майстерності.

Тактична підготовка

До засобів ведення гри належать технічні прийоми, без яких у баскетбол, грати неможливо. Технічна підготовка спрямована на вивчення структури рухів того чи іншого прийому, а тактична озброює баскетболістів умінням доцільно використовувати вивчені прийоми в умовах суперництва двох команд. Технічна підготовка кваліфікованих баскетболістів органічно пов'язана з тактичною поняттям «техніко-тактична підготовка». Тому ряд методичних положень індивідуальної підготовки баскетболістів однаково стосується цих двох підсистем.

Баскетбол — гра колективна, але часто команда складається з гравців різних за рівнем підготовленості. Кожний баскетболіст, підпорядковуючи свої дії головному завданню, в той же час реалізує їх індивідуально, тобто сам вирішуючи, як і коли застосувати певний прийом, уважно стежить за діями своїх партнерів та суперників, тощо. Отже, індивідуальні тактичні дії — це

самостійні дії гравця, спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань у взаємозв'язку з іншими гравцями команди.

Доцільність індивідуальних тактичних дій визначається успіхом у грі. Чим вища індивідуальна майстерність, баскетболістів, тим гнучкіша техніко-тактична стратегія команди, тим успішніші дії колективу. В цьому випадку у захисті успішно вирішуються два завдання — якнайменше пропустити м'ячів у свою корзину і якнайбільше м'ячів забрати у суперника при мінімальній кількості персональних зауважень.

Сучасна тактика баскетболу являє собою складний процес взаємодії гравців у нападі та захисті. Успіх цих взаємодій залежить від рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості гравців, а також засвоєння ними індивідуальних групових, командних, тактичних дій у нападі і захисті. Тому в індивідуальному тренуванні баскетболістів техніко-тактичному підрозділу вдосконалення майстерності відводиться чільне місце.

Головними напрямками індивідуальної техніко-тактичної підготовки є вивчення суті та найважливіших теоретико-методичних положень тактики баскетболу; оволодіння технічними прийомами та тактичними діями; вдосконалення тактичного мислення; вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості; практична реалізація тактичної підготовленості, тощо. Кожен з цих напрямків техніко-тактичної підготовки ґрунтується на використанні певних засобів та методів.

В основу індивідуальної техніко-тактичної підготовки баскетболістів в останні роки успішно впроваджується метод моделювання, що має багато варіантів. Узагальнення досвіду практики свідчить, що реалізація індивідуальних модельних тренувань базується переважно на якісних характеристиках змагальної діяльності, що не завжди сприяє ефективному розвитку адаптаційних процесів, адекватних умовам напружених змагань. Власне тому розробка і застосування індивідуальних тренувань, комплексів вправ, виходячи з просторових (взаєморозташування, траєкторія, відстань, тощо), часових (тривалість, темп), просторовочасових (швидкість, прискорення), динамічних (параметри реакції опори, зусилля взаємодії з м'ячем тощо) енергетичних, психоемоційних (психічне напруження) характеристик змагальної діяльності провідними фахівцями розглядається як один з найоптимальніших шляхів підвищення ефективності індивідуального тренування гравців.

Аналіз спеціальної літератури, узагальнення передового досвіду практики свідчать, що найважливішими особливостями техніко-тактичної підготовки на сучасному етапі розвитку баскетболу є:

— універсалізація гравців поряд з тенденцією до спеціалізації (поняття універсалізації переважно стосується високорослих гравців, зокрема центрових, котрі, як правило, відходять від звичних позицій біля щита, беручи активну участь не тільки в завершенні атаки, але й в її підготовці; спеціалізація більше притаманна захисникам, серед яких виділяють захисників розігруючи та захисників, що тяжіють до атакуючих дій;

— всебічний розвиток інтелектуальних здібностей, цілеспрямована підготовка до самостійного осмислення змагальних ситуацій, здатність до імпровізації в умовах змагального ліміту часу, простору, інформації;

— застосування тактичних дій, які базуються на двох або трьох ходових комбінаціях;

— збільшення часу, протягом якого суперник застосовує активний захист;

— створення в ході учбово-тренувальних занять умов, наближених до змагальних, шляхом використання кількісного підходу (обмеження простору та часу), підвищення активності протидії тощо;

— всебічне використання методу моделювання манери гри суперника, особливо в груповому та індивідуальному аспектах.

У сучасній практиці підготовки баскетболістів ефективним засобом є використання відео магнітофонної техніки, яку застосовують при реалізації практично всіх напрямків техніко-тактичної підготовки. За її допомогою можливо:

— розробляти модельні характеристики змагальної діяльності суперників, конкретних гравців, команди в цілому;

— здійснювати об'єктивний аналіз ефективності техніко-тактичних гравців в умовах змагань і тренування;

— використовувати відеотехніку як тренажерні комплекси тощо.

Для індивідуального підходу у виборі засобів під час навчання та вдосконалення прийомів техніки і тактики гри, розвитку фізичних якостей баскетболістів при самостійних заняттях рекомендовано специфічні методи використання тренувальних вправ: без суперника; з умовним партнером (стінка, щит, батут тощо); з умовним суперником (макети гравців, стояки та ін.); з партнером та умовним суперником; з партнером, з умовним партнером та суперником, з партнером та суперником (чисельна перевага гравців на боці нападаючих); з партнером та суперником (рівнозначні склади атакуючих та

захисників). Специфічні методи тренування враховують особливості спеціалізованої діяльності баскетболістів різного ігрового амплуа.

Вправи для вдосконалення способів пересування гравця по майданчику

Пересування баскетболіста по майданчику становить частину суцільної системи дій, спрямованих на виконання конкретних ігрових завдань. Для пересування по майданчику гравець використовує ходьбу, різні види бігу, стрибки, зупинки, повороти, за допомогою чого він має можливість своєчасно і правильно вибрати місце на майданчику, звільнитися від опіки суперника і вміти переміститися в потрібному напрямку для наступних техніко-тактичних дій. Чим більше вправ застосовує баскетболіст, в процесі самостійної підготовки, тим цікавішою і ефективнішою буде кожне заняття.

Тренувальні вправи без суперника застосовують для навчання і вдосконалення технічних прийомів та рухових дій гравця. Цей метод допомагає створити правильне уявлення про рухи та оволодіння основною структурою рухових навиків. Активне та свідоме ставлення до виконання завдань дає змогу баскетболісту аналізувати свої дії, контролювати їх з м'ячем та без м'яча.

Систематичне застосування методу тренування без суперника сприяє поліпшенню техніки рухів гравця з м'ячем та без м'яча, вдосконаленню м'язового чуття та координації рухів, чутливості аналізаторів, розвиває якості, потрібні баскетболісту при індивідуальних діях у процесі гри.

Вправи без партнера:

1. Звичайний біг 5 - м, потім ривок 45 м тощо. Після 7 - 8 спроб відпочинок 30 - 40 сек. і знову повторити комплекс.
2. 5 - 6 стрибків з діставанням щита, після чого ривок :до середньої лінії.
3. Біг зі зміною напрямку в межах поля.
4. Рівномірний біг з зупинками і поворотами.
5. Біг на місці з максимальною частотою кроків та наступним ривком, зупинкою і поворотом.
6. Пересування в межах поля обличчям вперед, спиною, боком, приставними кроками.
7. З середини площадки біг у напрямку корзини, стрибок у русі з діставанням щита - кільця, приземлення {на обидві ноги і ривок 3 - 4 м до бокової лінії. При використанні тренувальних вправ з партнером вивчають і вдосконалюють усі технічні прийоми гри: баскетболіст вчиться усвідомлювати доцільність визначених дій, погоджує свої дії з діями партнера, а змагальний характер при

виконанні вправ із застосуванням цього методу підвищує напруженість тренувального процесу.

Вправи з партнером:

1. На одній половині поля гравці ловлять один одного. При цьому доцільно частіше виконувати зупинки, обманні рухи, зміцнюючи напрям і ритм бігу і намагаючись менше бігти по прямій.
2. Гравці обличчями один до одного перебувають в центрі майданчика біля середньої лінії, на якій лежить м'яч. За сигналом баскетболісти розпочинають біг до лінії штрафних кидків протилежних сторін поля спиною, вперед, від штрафної лінії до лицьової правим боком, у зворотному напрямку від лицьової до штрафної лівим боком, від лінії штрафного кидка до центра майданчика ривок. Завдання - якнайшвидше оволодіти м'ячем.
3. Один гравець пересувається по майданчику в різних напрямках, якомога частіше змінює ритм і напрям, а другий пересувається приставними кроками спиною вперед, втримуючи постійний інтервал між собою.

Гравці змагаються в швидкості пересування від лицьової до лицьової лінії. Біг вперед - звичайний біг, у зворотному напрямку в першому та другому випадках - боком, в третьому випадку - спиною вперед.

Тренування з умовним суперником (макет, стояк, підвісні м'ячі) використовують для розвитку уміння точно визначати відстань до суперника. При цьому збільшується вимогливість до точності руху та дії зорового аналізатора. Вправи з умовним суперником сприяють закріпленню та вдосконаленню координації рухів, кмітливості.

1. Оббігання 4-5 стояків, після чого стрибок вгору з розбігу з діставанням щита і кільця.
2. Біг на швидкість з наступанням в коло обручів, розміщених в різному порядку.
3. Біг між підвісними м'ячами (м'ячі нерухомі; м'ячі в русі). При цьому треба намагатися не торкнутися шнурка.
4. Стрибки через гімнастичну лавку: поштовхом однієї або обох ніг пересуватися вперед, після чого оббігання 3-4 стояків.

Вправи з суперником сприяють вдосконаленню індивідуальних дій баскетболістів в умовах, максимально наближених до ігрових, загартовують моральні і вольові якості спортсмена. Виконуючи вправи з суперником, треба не порушувати правила гри в умовах активної протидії. Вправи для

вдосконалення способів пересування особливо , корисні баскетболістам високого зросту, які виконують функції центрових.

Вправи з суперником:

1. Пересування по майданчику вільним способом, намагаючись звільнитися від опіки суперника.
 2. В парах, обличчями один одному, на відстані 1,5 - 2 м, кожний вертикально тримає гімнастичну палку, якою спирається на майданчик. За сигналом необхідно залишити свою палку, зробити ривок, впіймати палку суперника скоріше, ніж вона впаде на майданчик.
 3. В парах, обличчями один до одного на певній відстані пересування по майданчику на оптимальній швидкості. Захисник намагається торкнутися рукою спину нападаючого, за що одержує очко. Набравши 5 очок, гравці міняються ролями.
 4. Пересування в парах на обмеженому просторі майданчика. Нападаючий робить обманні рухи, використовує різні способи пересування, зупинки, повороти, після цього ривок на 3 - 4 м з метою звільнення від «опіки» суперника.
 5. Гравці стоять обличчями один до одного в низькій стійці на відстані витягнутої руки. Пересуваючись по майданчику, стараються доторкнутися спини суперника, не даючи доторкнутися до своєї.
 6. Один гравець в ролі захисника, другий - нападаючого. Змінюючи напрям і ритм бігу, нападаючий біжить від лицьової до протилежної лицьової лінії. Його завдання - обійти суперника та доторкнутися лінії першим. Захисник намагається не пропустити нападаючого, для цього йому необхідно бути на відстані не менше 2 м від нападаючого і бути між гравцем і корзиною. Захиснику необхідно пересуватися по майданчику оптимальним для даної ситуації способом у відповідності до швидкості пересування нападаючого. Після кожної спроби гравці міняються ролями.
- У вправах з партнером та умовним суперником до гравців ставлять додаткові вимоги, пов'язані з оцінкою часових та просторових характеристик дій, вміння погодити свої дії з діями партнера при подоланні опору умовного противника.

Орієнтовні вправи

1. Гравці розташовуються на лицьовій лінії, один напроти стояків, поставлених в лінію через 3 м (4-5 стояків). За сигналом гравці розпочинають біг з оптимальною швидкістю. Один оббігає стояки, другий біжить по прямій.

Завдання – одночасно досягти лінії штрафного кидка протилежної сторони майданчика, після чого гравці міняються ролями.

2. Гравці стоять на лицьовій лінії обличчям до майданчика та починають біг в середньому темпі. Гравець А1 біжить дещо скоріше гравця Л2 і як тільки гравець випередить гравця Д2, обидва починають виконувати прискорення зі зміною напрямку бігу і т. д. Завдання – гравці намагаються за мінімальний час досягти лицьової лінії протилежної сторони майданчика і по можливості досягти мети одночасно.

3. На майданчику стоять гімнастичні лавочки по дві в довжину і по одній впоперек. Гравці стоять в межах поля спиною один до одного, за сигналом розпочинають пересування боком приставним кроком біля гімнастичних лавочок, перестрибують через лавку, розташовану посеред поля, біля наступної пересуваються спиною вперед, після чого виконують стрибок з розбігу і намагаються торкнутися щита якомога вище, після чого рухаються у зворотному напрямку. Гравці біжать по лавочках, розташованих вздовж майданчика, перестрибують через лавку, розташовану впоперек майданчика; в кінці — стрибок з діставанням щита на оптимальній висоті для кожного гравця. Гравці намагаються одночасно виконувати стрибки з діставанням щита.

У випадку тренування з партнером і суперником баскетболісти вивчають та вдосконалюють способи пересування з вирішенням конкретних завдань. У таких вправах криється можливість моделювання окремих техніко-тактичних дій гравців при одночасному вдосконаленні способів пересування по майданчику, в умовах, максимально наближених до ігрових.

Орієнтовані вправи

1. Гравець в умовах активної протидії намагається отримати м'яч від партнера. Для цього доцільно зробити крок в напрямку до м'яча, змінити напрямок дії, виконуючи біг ніби то по колу і цим створити умови для одержання м'яча. Завдяки несподіваному для захисника ривку нападаючий намагається вийти на вільне місце для одержання м'яча, захисник протидіє цьому, тоді нападаючий виходить за спину захисника для одержання м'яча в три секундній зоні і негайно атакує корзину.

2. Гравці розташовуються на лінії штрафного на відстані 1-1,5 м один від одного, нападаючий лицем до напрямку атаки. Партнер з м'ячем на протилежній половині майданчика на 3-4 м від лицьової лінії. За сигналом нападаючий починає дії, спрямовані на одержання м'яча в трисекундній зоні, захисник протидіє цьому. Гравці застосовують найбільш доцільні способи

пересування, діючи на оптимальній швидкості. Після невдалої атаки гравці міняються ролями.

Вправи для вдосконалення передач м'яча

У сучасному баскетболі передачі м'яча відіграють дуже важливу роль, від їх своєчасності та точності залежить успіх атаки. Передачі є основою всіх комбінацій, що закінчуються атакою кошика. За значенням вони поступаються тільки кидкам. Разом з тим гравці для вдосконалення кидків витрачають значно більше часу, ніж для вдосконалення передач.

Кожний баскетболіст повинен володіти всіма способами передач і вміти ними користуватися в конкретній ігровій ситуації, бо кожна передача раціональна тоді, коли відповідає критеріям своєчасності, точності, розрахунку, швидкості.

При вдосконаленні передач гравцям допомагають тренери, що рекомендують учням різноманітні вправи, які моделюють ігрові моменти і дають можливість уникнути монотонності, запобігти нудоті і втомі, допомагають у зростанні спортивної майстерності.

Орієнтовні вправи з умовним партнером

1. Баскетболіст з м'ячем у руках стоїть на відстані 1,5-2 м від тренувальної стінки. Передача м'яча на точність двома руками від грудей.
2. Біля тренувальної стінки з відстані 1,5-2 м гравець виконує передачі на точність у такій послідовності: двома, правою, лівою рукою.
3. Гравець у вихідному положенні на відстані 2,5-3 м від тренувальної стінки з м'ячем у руках. Другий м'яч перед ним на майданчику. Виконуючи передачу в стінку, слід старатися, щоб м'яч торкнувся майданчика перед баскетболістом, та зловити його. Випустивши з рук першого м'яча, гравець бере другий м'яч з майданчика і виконує передачу об стінку. Після того, як кожний м'яч торкнеться майданчика, гравець ловить м'яч і виконує передачу без паузи.
4. Вихідне положення, як у вправі 3, зміст той самий, тільки при ловлі м'яча після торкання майданчика перед наступною передачею спортсмен переводить м'яч навколо тулуба.
5. Вихідне положення і зміст, як у попередній вправі, тільки після виносу м'яча за спину повернути його вперед ударом об майданчик між ногами.
6. Вихідне положення, як у вправі 3, після передачі м'яча в стінку баскетболіст бере другий м'яч, підкидає його вгору перед собою. Після торкання першим м'ячем майданчика гравець ловить його і знову скеровує в стінку, після чого ловить другий м'яч, підкидає його вгору і т. д.

7. Вихідне положення, як у попередній вправі, тільки у гравця один м'яч. Після передачі в стінку1 спортсмен виконує поворот на 360° і ловить м'яч без попереднього удару об майданчик. Після передачі він виконує один поворот праворуч, а один ліворуч і т. д.
8. Два м'ячі, дві стінки . Стоячи в куті, в 2-3 м від кожної стінки, баскетболіст по черзі посилає м'яч в одну, другий в другу стінку.
9. Гравець стоїть обличчям до тренувальної стінки на відстані 1 м. Одночасно передає два/ м'яча в стінку правою і лівою рукою в стрибку.
10. Ведення м'яча на оптимальній швидкості вздовж тренувальної стінки, після 2-3-х торкань м'яча виконується передача та ловля м'яча в русі і т. д.

Орієнтовні вправи з партнером

1. Передача м'яча в парах різними способами з постійною зміною відстані між партнером.
2. Передача м'яча в стрибку зумовлену, кількість разів.
3. Передача в парах з пересуванням від корзини до корзини з кидком в русі.
4. Гравці на лініях штрафних кидків протилежних сторін майданчика, у кожного м'яч. Передача м'яча один одному, намагаючись скерувати його точно в 3-секундну зону.
5. Два баскетболісти з м'ячем в руках стоять один навпроти другого на відстані 4 м. За сигналом один передає м'яч з ударом об майданчик, другий — без торкання майданчика, у повітрі.
6. Вихідне положення, як у вправі 5. Спортсмени пересуваються від лицьової лінії до протилежної корзини, застосовуючи передачу м'яча довільним способом з завершальними кидками в кільце у русі.
7. Гравець з м'ячем на лицьовій лінії, партнер — на лінії штрафного кидка. За сигналом спортсмен без м'яча стрімко біжить у протилежному напрямку, гравець з м'ячем починає ведення, на лінії штрафного кидка виконує передачу в русі партнеру, який, оволодівши м'ячем, виконує кидок у стрибку.

Орієнтовні вправи з партнером і умовним суперником

1. Гравці на лицьовій лінії. На середині майданчика від лінії до лінії штрафних кидків через 3-4 м стоять 5-6 стояків. На максимальній, швидкості баскетболісти передають м'яч один одному так, щоби м'яч не торкнувся стояка.
2. На майданчику в три ряди через 3-4 м розташовано стояки. Гравці на лицьовій лінії за сигналом біжать, оминаючи стояк, до середини майданчика. Другий спортсмен, після обведення стояка передає м'яч партнеру, а сам стрімко

біжить, оминаючи стояки, до середини майданчика, де одержує м'яч від партнера і т. д. Передачі закінчуються кидком у корзину в рус.

Гравці стоять обличчям один до одного на відстані 3 м, між ними макет. Після обманних дій передають один одному м'яч, намагаючись не торкнутися м'ячем макету.

Вправи для вдосконалення передач з партнером та суперником

1. Гравці передають м'яч у русі, не даючи можливості суперникові перехопити його. Після переходу середньої лінії при необхідності можна один раз ударити м'яч об майданчик. Передачу завершують прицільним кидком у корзину.

2. Передача м'яча 2Х1 на обмеженій площі, наприклад, в 3-секундній зоні. Якщо захисник торкнеться м'яча, він міняється ролями з тим спортсменом, який неточно передав м'яч.

3. Гравець в умовах активної протидії вводить м'яч з-за бокової лінії і після одержання м'яча партнером входить у межі поля, намагаючись одержати м'яч і почати атаку протилежної корзини. Ведення м'яча до переходу середньої лінії забороняється. Завершальний кидок після передачі, коли протидіє захисник, дозволяється виконувати зблизька.

4. Гра 2Х1, де один з нападаючих допомагає партнеру передачею м'яча, не беручи участі в атаці корзини. Нападаючому дозволено виконувати кидки тільки з-за 6-метрової лінії. Якщо захисник дотикається до м'яча, гравці міняються ролями: захисник стає нападаючим, а нападаючий передає м'яч.

Примірні вправи з партнером та суперниками

1. Гра в нападі з середини поля 3х2, 3х3 з використанням передач, заслонів та інших техніко-тактичних дій, причому нападаючі прагнуть подолати опір суперника та зробити влучний кидок.

2. Передача м'яча до центра поля в трійках зі зміною місць без протидії. З середньої лінії суперники активно протидіють нападаючим, які намагаються подолати опір і виконати влучний кидок. Завдання — підготувати умови для влучного кидка за мінімальну кількість передач при найменшій витраті часу. У випадку невдалого кидка гравці міняються ролями.

3. Вкидання м'яча з-за лицьової лінії в умовах активної протидії. Після одержання м'яча нападаючі в зоні захисту повинні виконати 4 передачі, а потім, застосовуючи заслони та інші техніко-тактичні дії, намагатися подолати опір суперника, завершивши атаку влучним кидком.

4. Гра 3x3 на обмеженій площі без кидка в корзину. Спортсмени передають м'яч один одному довільно, причому ведення не дозволяється. Гравці, які зможуть виконати 10 передач, починають знову.

4 ФОРМИ ТА ВИДИ КОНТРОЛЮ, СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Відповідно до Наказу «Про введення в дію типової форми накопичувальних заліково-екзаменаційних відомостей (за кредитно-модульною системою організації навчального процесу в університеті) № 173-01 від 14.12.2006 р. оцінювання навчальних досягнень студентів здійснюється за наведеною шкалою.

Шкала оцінювання навчальних досягнень студентів

% набраних балів	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
Більше 90-100 включно	Відмінно	A
Більше 80-90 включно	Добре	B
Більше 70-80 включно		C
Більше 60-70 включно	Задовільно	D
Більше 50-60 включно		E
Більше 25-50 включно	Незадовільно з можливістю повторного складання	FX
Від 0 до 25 включно	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Якщо в навчальних планах формою підсумкової атестації є диференційований залік, проведення підсумкового контролю є обов'язковим. Система оцінювання знань, вмінь та навичок студентів передбачає виставлення оцінок за усіма формами проведення занять.

Перехід від попереднього модулю до наступного здійснюється тільки за умов обов'язкового виконання залікових вимог і засвоєння запропонованих блоків – розділів модулю.

Перевірка та оцінювання знань студентів може проводитися у наступних формах:

- 1) оцінювання роботи студентів під час практичних занять;
- 2) проведення поточного тестового контролю;
- 3) проведення модульного контролю (тести і нормативи фізичного розвитку);
- 4) проведення підсумкового заліку.

Загальна оцінка з дисципліни (модулю) визначається як сукупність балів, що студент отримує за змістовні модулі та модульний контроль. Таблиця розрахунку індивідуальної оцінки успішності студента за семестр наведена далі.

Таблиця 4.1 – Якісні критерії рівня знань студентів

Критерії рівня знань	Кількість набраних балів, %	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
1	2	3	4
<p>Знання і розуміння суті предмета навчання, його зв'язок з фундаментальними закономірностями світогляду.</p> <p>Упевнене володіння спеціальною термінологією.</p> <p>Є здібності й навички ефективно самостійно вчитися і оволодівати знанням.</p> <p>Уміння успішно вирішувати практичні завдання у професійній діяльності.</p> <p>Упевненість у своїх знаннях, наукових поглядах, уміння їх відстоювати, успішно використовувати в професійній практичній діяльності.</p> <p>Має здібності й навички свідомого систематичного аналізу життєвих ситуацій, завжди успішно використовує уміння логічного й абстрактного мислення.</p> <p>Систематично виявляє здатність до самооцінки, прагнення самостверджуватися в різних сферах практичної діяльності.</p>	>90-100	Відмінно	A

Продовження таблиці 4. 1

1	2	3	4
<p>Розуміння методів науки, її фундаментальних закономірностей, навички їх вживання у практичній діяльності.</p> <p>Уміння вирішувати практичні завдання, що розвивають творчу діяльність.</p> <p>Є здібності й навички самостійно навчатися, але не завжди використовує їх за власним бажанням.</p> <p>Уміння вибирати й аналізувати інформацію за фахом, достатні практичні навички професійної діяльності.</p> <p>Має здібності свідомо аналізувати ситуацію на основі логічного і абстрактного мислення, але не завжди застосовує ці здібності за власною ініціативою.</p> <p>Властива здатність до самооцінки, прагнення самостверджуватися у практичній діяльності, але не завжди за власною ініціативою.</p>	>80-90	Добре	В
<p>Знання предмета вивчення, основних напрямів майбутньої професійної діяльності, хороший рівень загальнонаукових знань, спеціальної термінології.</p> <p>Уміння вирішувати професійні завдання на продуктивне мислення, що розвиває творчу діяльність по створенню нового продукту.</p> <p>Володіння деякими практичними навичками професійної діяльності не в повному обсязі.</p> <p>Виявляє гнучкість мислення, але не володіє навичками узагальнювати й робити необхідні висновки.</p> <p>Проявляє здібності до самооцінки, але відсутнє прагнення самоствердження в різних сферах практичної діяльності.</p>	>70-80	Добре	С
<p>Розуміння суті предмета вивчення, основних напрямів розвитку майбутньої професійної діяльності, елементарний рівень загальнонаукових знань.</p> <p>Уміння вирішувати професійні завдання на продуктивне мислення, орієнтоване на готовий зразок.</p>	>60-70	Задовільно	D

Продовження таблиці 4. 1

1	2	3	4
Елементарний рівень загальнонаукових і спеціальних знань, спеціальної термінології. Уміння вирішувати професійні завдання на прості розумові операції, що розвивають рутинну діяльність звичайного виконавця. Відсутні здібності до самооцінки і прагнення самостверджуватися у практичній діяльності.	>50-60	Задовільно	E
Відсутність школи наукового мислення, початкова форма сприйняття професійної інформації. Уміння вирішувати професійні завдання на прості розумові операції, що розвивають рутинну діяльність звичайного виконавця. Відсутня здібність до самооцінки і прагнення самостверджуватися у практичній діяльності.	>25-50	Незадовільно з можливістю повторної здачі	FX
Відсутність елементарного рівня загальнонаукових знань і необхідних навичок професійної діяльності. Відсутність уміння вирішувати прості професійні завдання. Відсутність необхідних практичних навичок майбутньої професійної діяльності.	0-25	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Таблиця 4.2 – Розрахунок індивідуальної оцінки успішності студента за семестр

№ п/п	Види робіт, що оцінюються за внутрішньою шкалою	Кількість одиниць роботи	Кількість балів за одиницю роботи	Примітки: бонус (заохочувальні і кредити, коефіцієнт)	Максимально можливий результат (кредитів)
1	2	3	4	5	6
1.	Відвідування аудиторних обов'язкових практичних занять	34 (17*) уроків	2,0 (4*)		68(34*)
2.	Виконання державних тестів (**)	7 тестів	5	Оцінка за крос помножується на	50

Продовження таблиці 4.2.

1	2	3	4	5	6
3.	Методична підготовка з кінцевим результатом:				
	проведення частини уроку з групою; робота за ускладненою індивідуальною програмою; виконання комплексу гімнастики	2-3 рази 3 різних видів спорту	0,5 За кожне заняття	За високий рівень бали помножуються на 2	3
4.	Теоретична підготовка з кінцевим результатом:				
	тестування(письмово або на комп'ютері); написання і захист реферату; вивчення та анотування методичних вказівок (начальних посібників);	1 раз 1 робота 1 робота 1 раз	5 2 2 4	За високу якість додається 2 бали.	5 2 2 6
	участь у науковій роботі(доповідь на конференції).				
5.	Виконання нормативів із запланованих видів спорту.	3	5 за кожний тест		15
6.	Відпрацювання пропущених занять(більш 2-х разів на тиждень)		1,5 (3*)		22
7.	Участь у поза навчальній фізкультурно-спортивній діяльності:				
7.1	Участь у Спартакіаді інституту у складі команди академічної групи, курсу, факультету	За календарем	4-у складі команди	За високий особистий результат бали подвоюються	8
7.2	Участь у Спартакіаді вузів м. Харкова (у складі команди)	За календарем	10	За високий особистий результат бали подвоюються	20
7.3	Участь у першості у Харківській області	За календарем	10 з елементами самостійної підготовки	За високий особистий результат бали подвоюються	20

Продовження таблиці 4.2

1	2	3	4	5	6
7.4	Підготовка та участь у Чемпіонаті України	За календарем	20 з елементами самостійної підготовки	За високий особистий результат бали подвоюються	40
7.5	Підготовка та участь у Чемпіонатах Європи або Світу	За календарем	50 з елементами самостійної підготовки	За високий особистий результат бали подвоюються	100
7.6	Присутність на спортивно-масових заходах (як уболівальник, глядач, у групі підтримки і т.ін.)	1-4	0,5-4,0 за кожний захід 0,5-4,0 за кожний захід		16
7.7	Суддівство змагань різного рівня		0,5-4,0 за кожний захід		16
7.8	Участь в організації і проведення змагань в гуртожитку		0,5-4,0		16

*Примітка: * для 4-го курсу за умов одного разу на тиждень.*

*** допуск до здачі нормативів державних тестів здійснюється за умов відвідування занять не менше 50%. Заняття, що пропущені з причин хвороби, оцінюються на 1-3 курсах у 2 бали, на 4 курсі у 4 бали. Виконання п. 1-4 є обов'язковим для переходу до наступного модулю.*

**** Теоретична підготовка. Відповідь на запитання з теорії по пройденому програмному матеріалу – тестовий контроль, 1 питання – 1 бал.*

5 НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА З ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З БАСКЕТБОЛУ. ЗМІСТ І МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНИХ ІСПИТІВ

Тести загальної фізичної підготовленості (ЗФП)

Біг 100 м (хв. с)

Виконується на площадці відповідно розміру з підходящим інвентарем. Студент становиться на лінію старта і по сигналу виконує біг з вихідного положення низького старту. Час фіксується за загальноприйнятою методикою (ручний секундомір). Ураховується кращий показник з двох спроб.

Човниковий біг 4 x 9 м (хв. с)

Гравець послідовно, без зупинки пробігає від однієї до протилежної бокових ліній волейбольної площадки, намагаючись розвинути максимальну швидкість. Виконується дві спроби, фіксується кращий показник.

Крос 2000 м (хв. с)

За командою "На старт" учасники тестування стають перед стартовою лінією у положенні високого старту. За сигналом починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до 1 сек.

Стрибок у довжину з місця (см)

В положенні стоячи, ноги на ширині плечей спортсмен стає ногами до лінії, робить змах руками назад, потім різко винесить їх уперед, відштовхнувшись ногами, стрибає якомога далі. Результатом тестування є відстань від стартової лінії до точки дотику поверхні п'ятками. Зараховується кращий показник з двох спроб.

Піднімання тулуба з положення лежачі на спині (раз)

З в. п. лежачі на спині, руки за головою ступні закріплені або утримуються партнером, ноги зігнуті, на ширині плечей. За сигналом - торкнуться ліктями Колізей й повернутися у в.п. Оцінка за 1 хв роботи виконати максимально можливу кількість рухів (дотиків ліктем коліна).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (раз)

З в. п. угору лежачі, руки випрямлені, на ширині плечей, долонями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів спираються на підлогу, спортсмен за сигналом починає ритмічно, з повною амплітудою згинати та розгинати руки. Результатом тестування є максимальна кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Нахил тулубу уперед сидячи (см)

З в.п. сидячи, ноги випрямлені, на ширині плечей, руки випрямлені. За сигналом торкнутися лінійки, що розташовується посередині відповідно стоп, і задержатися в цьому положенні (для отримання чіткого результату). Зараховується кращий показник з двох спроб.

Тести спеціальної фізичної підготовленості (СФП)

1. Біг 20 м (с). Виконується з високого старту. Час фіксується за загальноприйнятою методикою (ручний секундомір, фотофінішне обладнання). Ураховується Кращий показник з двох спроб.

2. Стрибок у гору з місця (см). На підлозі малюється квадрат 50x50 см. На одному з його боків закріплюється стрічкопротяжне пристосування. Одягнувши пояс, учень-спортсмен повинен відштовхнутись та приземлитися після стрибка у межах квадрата. Відмітка на стрічці, яка витягнеться від попередньої відмітки, в визначить висоту стрибка.

Інший спосіб: змастивши крейдою кінчики пальців рук учень-спортсмен стає обличчям до стіни, на якій зроблені розмітки, ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою «Можно !» спортсмен піднімає руки вгору й торкається кінчиками пальців розмітки. Потім він попускає руки донизу, о ледь присідає та робить різкий змах рукави У вгору відштовхується ногами, стрибає вертикально вгору, намагаючись якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки. Результатом тестування і відстань між відмітками зробленими на стіні кінчиками пальців до та після стрибка. Зараховуються кращий результат з двох спроб. Не дозволяється під час підготовки до виконання стрибка згинати ноги або руки, стрибати з розбігу, торкатися після стрибка однією рукою.

3. Стрибок у довжину з місця (см). Використовується для визначення Вибухової сили. З в. п. стоячи, ноги на ширині плечей спортсмен стає Сосками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх далі. Результатом тестування є відстань від стартової лінії до точки дотику поверхні п'ятками. Зараховується кращий показник з двох спроб.

4. Нахили уперед (30 с). Загальне вихідне положення(з. в. п.) лежачи на спині, руки за головою, ступні закріплені або утримуються партнером, ноги випрямлені, на ширині плечей. За сигналом торкнутися ліктем протилежного коліна (ноги не угинати) й повернутися у в. п.. Потім другим ліктем торкнутися іншого коліна, повернутися у в. п.. Оцінка: за 30 с. роботи виконати максимально можливу кількість рухів (дотиків ліктем).

5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (30 с). З в. п упору лежачи руки випрямлені, на ширині плечей, долонями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів спираються на підлогу спортсмен за сигналом починає ритмічна, з повною амплітудою згинати та розгинати руки. Результатом тестування є максимальна кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Швидкісна витривалість та функціональна готовність. Човниковий біг 2x40 с (м)
Гравець послідовно, без зупинки пробігає від однієї лицьової лінії баскетбольного майданчика до іншої (28 м), намагаючись подолати відстань на 40 с. Наступивши ногою на лицьову лінію, гравець прямує до іншої. Виконується дві спроби з інтервалом у 2,5 хв. Фіксується сумарна ЧСС та артеріальний тиск:

на початку вправи, між спробами та наприкінці другої спроби. Робиться висновок про функціональну готовність баскетболістів.

Оцінка загальної витривалості:

Біг на 2000 м, 3000 м (хв. с). Для юнаків і дівчат

Умови тестування однакові (різниця лише у довжині дистанції). За командою; «На старт» учасники тестування стають перед стартовою лінією у положенні високого старту. За сигналом починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється' переходити на ходьбу. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до 1 с.

Тести технічної підготовленості

Перемінний швидкісний біг 98 м/с

Старт за лицьовою лінією баскетбольного майданчика. За сигналом (включається секундомір): біг до найближчої лінії штрафного кидка, повернутися до лицьової лінії, добігти до середньої лінії - повернутися до штрафної лінії, від цієї штрафної бігти до протилежної штрафної лінії - повернутися до середньої лінії, від середньої лінії добігти до протилежної лицьової лінії - повернутися до штрафної лінії - повернутися до цієї самої лицьової лінії - потім до лінії штрафного кидка - знову до цієї самої лицьової - зробити останній ривок до середньої лінії (секундомір виключається). Вправа вважається виконаною, якщо гравець пробіжить усю відстань, чітко зберігаючи послідовність торкання (ногою).

Комбінована вправа (для оцінки швидкості пересувань гравця, техніки ведення, влучності кидків м'яча у кошик). Набивні м'ячі розташовані у такій послідовності:

- 1-й – у центрі на відстані 3 м від середньої лінії;
- 2-й – на бокової лінії на відстані 6 м від середньої лінії;
- 3-й – на відстані 6 м від 1-го м'яча біля лінії штрафного кидка;
- 4-й – у лівому ближньому куті майданчика.

З правого боку майданчика на відстані 2 м уздовж бокової лінії встановлюється 3 стійки: перша на центральній, дві інші - на відстані 1,5 м на обидва боки від центральної лінії. Гравець починає вправу на перетині центральної та бокової ліній: переміщується лівим боком у захисній стійці до 1-го м'яча, торкається його рукою. Потім переміщується правим боком до 2-го м'яча, торкається його рукою. Продовжує переміщення лівим боком до 3-го м'яча, торкнувшись його, боком, пересувається до 4-го м'яча. Після торкання рукою

4-го м'яча гравець робить прискорення до баскетбольного м'яча, що лежить на середній лінії на відстані 2 м від бокової лінії, підхоплює його і веде до протилежного щита, входить між 2-м і 3-м "вусиками" зони, виконує кидок у русі правою рукою оволодіває м'ячем і лівою рукою. Виводить його між лицьової лінією і 1-м "вусиком" штрафної зони. Обводить зону штрафного кидка лівою рукою, входить у неї між 3-м і 2-м "вусиками" та виконує кидок лівою рукою у русі. Оволодівши м'ячем гравець виводить його через 1-й "вусик" у напрямку до стійок, розташованих у центрі біля протилежної бокової лінії, обводить їх по черзі правою - лівою - правою рукою, веде до протилежного щита і закінчує вправу кидком у стрибку після зупинки перед 2-м "вусиком".

Спроба закінчується за умови випускання м'яча з рук.

Оцінюється час виконання вправи та кількість влучень м'яча у кошик.

Штрафні кидки. Гравець виконує 7 серій по 3 кидки (21 кидок)

Після 1-го та 2-го кидків м'яч йому подає партнер. Після 3-го кидка гравець сам оволодіє м'ячем із веденням повертається у вихідне положення. Враховується відсоток влучень м'яча у кошик.

Кидки м'яча у кошик з різних точок (40 кидків)

Гравці виконують 4 серії по 10 кидків різних за відстанню та розташування точок, які помічаються таким чином:

точки 1,2 – зліва від щита, паралельно лицьової лінії на лінії, що проходить через проекцію кільця;

точки 3,4 – зліва від щита, під кутом 45 град, від центру кільця;

точки 5, 6 – на лінії, що проходить через проекцію центру кільця під кутом 90 град, (напроти щита);

точки 7,8 – симетрично точкам 3 та 4, справа від щита;

точки 9,10 – симетрично точкам 1 і 2, справа від щита.

Відстань від проекції кільця – 4,5 м (точки 1, 3, 5, 7, 9) і 6,25 м (точки 2, 4, 6, 8, 10).

Гравець зобов'язаний виконати серії кидків з точок у суворій послідовності: перша серія кидків (1-10), друга (знову 1-10) і т.д. Подавати м'яч гравцю не дозволяється; він повинен оволодіти м'ячем після кидка та з веденням його вийти на наступну точку.

Для виконання нормативу надається право лише на одну спробу: 40 кидків за 4,5 хвилин. Якщо гравець не вклався у визначений час, виконання вправи зупиняється.

Таблиця 5.1 – Оцінка загальної фізичної, спеціальної, технічної підготовленості баскетболістів

Контрольна вправа	Стать Ігрове амплуа		Нормативні бали		
			3	4	5
1	2	3	4	5	
Фізична підготовленість: Стрибок у довжину з місця(см.)	Юнаки	..3	226 - 229	240 - 250	251
		Н	225 - 229	241 -247	248
		Ц	225 - 235	236 - 244	245
	Дівчата	3	212 – 220	219 - 225	226
		Н	203 - 221	213 - 222	223
		Ц	190 - 200	201 -211	212
Біг 3000 м (юнаки), 2000 м (дівчата), хв.с	Юнаки	3	12. 5	12. 1	12.00
		Н	14. 2	13. 00	12. 15
		Ц	14. 3	13. 2	12. 40
	Дівчата	3	10. 00	9. 5	9. 4
		Н	10. 45	10. 3	10. 20
		Ц	11. 45	11. 20	10. 50
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (раз).	Юнаки	3	30 - 33	34 - 37	38
		Н	30 - 31	32 - 35	36
		Ц	30 - 31	32 -35	36
	Дівчата	3	17	19	22
		Н	16	18	20
		Ц	16	18	20
Піднімання тулуба з. пол. лежачі на спині , к-сть разів	Юнаки	3	42	43	46
		Н	41	42	45
		Ц	40	41	43
	Дівчата	3	40	42	45
		Н	39	41	43
		Ц	38	40	42
Біг 100м	Юнаки	3	16. 00	15. 3	14. 4
		Н	16. 3	15. 6	14. 7
		Ц	17. 0	16. 1	15. 0
	Дівчата	3	16. 3	15. 6	14. 7
		Н	16. 4	15. 7	14. 8
		Ц	17. 2	16. 3	15. 2

Продовження таблиці 5.1

1	2		3	4	5
Човниковий біг 4 x 9 м /с	Юнаки	З	10. 8	10. 2	9. 6
		Н	11. 0	10. 4	9. 8
		Ц	11. 2	10. 6	10. 0
	Дівчата	З	11. 0	10. 4	9. 8
		Н	11. 1	10. 5	9. 8
		Ц	11. 4	10. 8	10. 3
Нахил уперед сидячі/см	Юнаки	З	12	15	17
		Н	10	13	16
		Ц	10	12	14
	Дівчата	З	15	17	20
		Н	14	16	20
		Ц	13	15	17
Спеціальна підготовленість: Біг 20 м, с	Юнаки	З	3. 25 – 3. 2	3. 19 – 3. 4	3. 13
		Н	3. 29 - 3. 25	3. 24 – 3. 2	3. 19
		Ц	3.48 – 3. 39	3. 38 – 3. 29	3. 28
	Дівчата	З	3.15 – 3. 31	3. 30 -3. 26	3. 25
		Н	3.46 – 3. 4	3. 39 – 3.33	3. 32
		Ц	3.63 – 3. 56	3. 55 – 3. 48	3. 47
Стрибок з місця у гору	Юнаки	З	61 -63	64 – 67	68
		Н	58 – 60	61 – 64	65
		Ц	56 – 58	60 - 61	62
	Дівчата	З	49 -52	53 – 56	57
		Н	47 – 50	51 – 54	55
		Ц	42 - 43	44 - 46	50
Біг 2 x 40 с, м	Юнаки	З	409	415	416
		Н	404	413	414
		Ц	390	395	400
	Дівчата	З	336 – 373	374 – 382	383
		Н	358 – 367	368 – 377	373
		Ц	342 - 353	354 - 365	366

Продовження таблиці 5.1

1	2	3	4	5	
<i>Технічна підготовленість:</i> Перемінний біг 98 м, с	Юнаки	З	23.0 -23.2	22. 6 – 23 1	22. 5
		Н	23.8 -24.8	22. 6 – 23. 7	22. 5
		Ц	24. 0 – 24. 5	23. 5 – 23. 8	22. 7
	Дівчата	З	24. 4 – 25. 7	23. 0 – 24. 3	22.5
		Н	25. 0 – 26. 0	24. 0 – 24. 5	23. 5
		Ц	25. 5 -26. 2	25. 1 – 25. 4	25.05
Комбіновані вправи, с	Юнаки	З	33. 1 – 32. 7	31. 7 – 30. 4	30. 3
		Н	34. 0 – 32. 8	32. 7 – 31. 5	31. 4
		Ц	37. 0 – 35. 6	35. 5 – 34. 1	33. 5
	Дівчата	З	33. 5 – 32. 6	32. 5 – 32. 6	31.5
		Н	34. 0 – 33. 2	33. 1 – 32. 3	32. 2
		Ц	36. 6 – 35. 4	35. 3 – 34. 1	34. 0
Штрафні кидки , % влучень	Юнаки	З	70 -76	77 – 82	83
		Н	70 -76	77 – 82	83
		Ц	67 – 72	73 – 79	80
	Дівчата	З	73 -76	77 – 79	80
		Н	70 -72	73 – 79	80
		Ц	63 -69	70 – 76	77
Кидки м'яча у кошик (%влуч, з 40 кид).	Юнаки	З	53 - 59	60 - 67	68
		Н	48 - 54	55 – 62	63
		Ц	45 – 47	48 – 52	55
	Дівчата	З	50 – 54	55 – 59	60
		Н	45 – 49	50 – 54	55
		Ц	43 - 47	48 - 52	53

*Примітка: умовні позначення: З – захисник; Н – нападаючий;
Ц – центровий гравець.*

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Корягин В.М., Мухин В.И., Мозола Р.С., Баскетбол / В. М. Корягин, В. И. Мухин, Р. С. Мозола. – К.: Вища школа, 1989. – 232 с.
2. Бабушкин В. З., Баскетбол у ВУЗі / В. С. Бабушкин. – Харків: Основа, 1992. – 168 с.
3. Бондаренко Т. В., Художня гімнастика як засіб керування професійною працездатністю. Методичні вказівки для практичних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії). / Т. В Бондаренко. – Харків: ХНАМГ, 2009.
4. Коузи Б., Пауер Ф., Баскетбол: концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауер. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
5. Кудряшов В.А., Гзовский Б.М., Студенческий баскетбол / В. А. Кудряшов, Б. М. Гзовский, – Минск, Высшая школа, 1973. – 380 с.
6. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Бессарабов М. С., Навчання прийомам техніки гри в баскетбол: Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання / В. Б. Горбуля, В. О. Горбуля, М. С. Бессарабов. – Запоріжжя: ЗНУ, 2007. – 99 с.

Навчальне видання

Модуль–рейтингова оцінка знань

«Модуль: баскетбол»

Методичні вказівки

для практичних і самостійних занять
з дисциплін

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» «УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ»

(для студентів 1-5 курсів всіх спеціальностей Університету)

Укладачі: **КРАВЧУК Євгеній Володимирович**
ДЕМЕНКОВ Юрій Володимирович

Відповідальний за випуск *В. М. Клочко*

Редактор: *З. І. Зайцева*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2014, поз. 225М

Підп. до друку
Друк на ризографі.
Тираж 50 пр.

Формат 60×84/16
Ум. друк. арк. 2,5
Зам. №

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 4705 від 28.03.2014 р.