

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

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З
БАСКЕТБОЛУ У ВІДДІЛЕННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ)»

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти всіх форм навчання університету)*

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2023

Методичні рекомендації до проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання (організація навчально-тренувального процесу з баскетболу у відділенні фізичного виховання)» (для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх форм навчання університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. : Є. В. Кравчук, А. М. Клюка. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2023. – 35 с.

Укладачі: ст. викл. Є. В. Кравчук,
викл. А. М. Клюка

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат наук із фізичного виховання, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

*Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 9
від 28.05.2023*

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Планування та організація навчального процесу.....	5
2 Методичні зауваження до проведення занять.....	7
3 Техніко-тактична підготовка.....	9
4 Методика проведення практичних занять.....	11
4.1 Заняття № 1–5.....	12
4.2 Заняття № 6–10.....	15
4.3 Заняття № 11–15.....	18
4.4 Заняття № 16–20.....	21
4.5 Заняття № 21–24.....	23
4.6 Заняття № 25–28.....	26
4.7 Заняття № 29–32.....	29
5 Нормативи з баскетболу.....	32
Висновки.....	33
Список рекомендованих джерел.....	34

ВСТУП

Фізичне виховання – педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне вдосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам і вмінням, пов'язаних знаннями для майбутньої успішної професійної діяльності. Основним засобом фізичного виховання є фізична вправа. У сучасному житті все більше використання занять фізичними вправами направлено не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу на широкі маси населення.

Для вирішення такої глобальної проблеми найбільш ефективними засобами перш за все є спортивні ігри. Важливе місце в системі фізичного виховання займає гра в баскетбол. Ця гра характеризується багатим і різноманітним руховим змістом. Заняття баскетболом різнобічно впливають на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань; формують основу рухових умінь і навичок, необхідних людині в процесі її життєдіяльності; вони мають значні переваги в організації та широкому їх використанні, позаяк викликають позитивні емоції в дітей та бажання займатися фізичними вправами.

Для гри в баскетбол необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати напрямок руху і швидкість, високо стрибати, мати силу, спритність і витривалість. Виконання рухів із м'ячем супроводжується емоційною напругою тих, хто займається, викликає активізацію діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Якісні зміни відбуваються й у руховому апараті учасників гри. У результаті виконання великої кількості стрибків, передач м'яча і блокувань зміцнюється кісткова система, суглоби стають більш рухливими, розвивається сила й еластичність м'язів. Гра вимагає максимального прояву фізичних можливостей, вольових зусиль, уміння користатися надбаними навичками. У процесі ігрової діяльності в студентів виникають позитивні емоції, інтерес до гри, життєрадісність, бадьорість, ініціативність, бажання перемогти.

1 ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Чітке планування навчального процесу – одна з важливих умов досягнення поставлених завдань. Воно мусить відбуватися відповідно до загальних принципів і методів системи фізичного виховання.

Планування навчального процесу з фізичного виховання для груп, що спеціалізуються з баскетболу, ґрунтується на загальних принципах і методах національної системи фізичного виховання. Баскетбол, як дієвий засіб фізичного виховання, позитивно впливає на функції організму, поліпшує фізичний розвиток загалом і розвиток спеціальних навичок та якостей зокрема. Для баскетболу характерне особисто-командне єдиноборство із суперником, тому методика проведення навчальних занять допускає вдосконалення як індивідуальних, так і командно-групових дій.

Однією з основних форм проведення навчальних занять із фізичного виховання зі спеціалізації «Баскетбол» є практичне заняття, в якому виокремлюють три частини: підготовчу, головну і заключну.

Підготовча частина заняття включає шикування студентів, перевірка присутніх, оголошення здобувачам завдання заняття, біг підтюпцем, загально-розвиваючі вправи (на місці й у русі). У цій частині концентрується увага студентів на ефективному виконанні наступних частин заняття, створюється настрій до сприйняття вправ і поліпшується робота функціональних систем організму.

Підготовча частина, приклад (25–30 хв):

а) загальнорозвивальні вправи (6–10 хв);

б) рухливі ігри (підготовчі до баскетболу) «Мисливці та качки» і «М'яч капітану» (8–10 хв) тощо.

В **основній частині** заняття вирішуються найскладніші завдання. Студенти оволодівають новим матеріалом, де виокремлюють ознайомлення, вивчення і вдосконалення. Якщо в основній частині заняття планується комплексний розвиток різних фізичних якостей, це відбувається в такій послідовності: спочатку вправи на швидкість, потім – на силу, в кінці – на витривалість. Під час вирішення завдань техніко-тактичного характеру в основній частині необхідно спочатку віддати перевагу техніці, потім тактиці. Практика показує, що для створення емоційного фону основної частини заняття доцільно використовувати змагальний та ігровий методи. Продовження основної

частини заняття залежить від завдань, віку, статі, студентів, їхньої підготовленості, обраних засобів тощо.

Основна частина, приклад (45–50 хв):

а) вивчення передачі м'яча однією і двома руками відскоком від підлоги (10 хв);

б) вивчення ведення м'яча зі зміною напрямку руху (8–10 хв);

в) кидки (10–15 хв):

1) з відбиттям від щита (з місця);

2) після подвійного кроку;

г) естафети з веденням м'яча та кидком із місця. Виконуються трьома колонами на одне кільце. Кожна колона має власний м'яч. Перемагає колона, що першою закине 10 м'ячів. Естафета виконується тричі, зі зміною місць у колонах (10 хв).

Заключна частина заняття передбачає поступове зниження фізичного навантаження, приведення організму у відносно спокійний стан і підбивання підсумків. До засобів заключної частини заняття належить повільна ходьба, вправи на розслаблення м'язів, дихальні вправи тощо.

Заклучна частина, приклад (8–10 хв):

а) повільна ходьба;

б) дихальні вправи.

Визначення чіткої структури проведення заняття має передавати спеціалізований і комплексний аналіз можливих моделей спеціалізації студентів із баскетболу.

2 МЕТОДИЧНІ ЗАУВАЖЕННЯ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

Спеціалізоване заняття не відрізняється від звичайного навчально-тренувального заняття в секції з баскетболу. На ньому вивчають основні елементи техніки (передачі, ведення, кидки, захисні дії тощо) і тактики (спеціальні групові вправи).

Комплексне заняття планується за такою схемою: сукупність засобів загальної фізичної підготовки, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, рухові ігри, технічна і тактична підготовка баскетболіста, навчальні ігри.

Проведені дослідження підтвердили ефективність комплексних занять порівняно зі спеціалізованими заняттями.

Методичні зауваження до проведення комплексних занять:

а) комплексне заняття спрямоване на одночасний розвиток якоїсь фізичної якості й оволодінням баскетбольними техніко-тактичними прийомами;

б) у підготовчій частині заняття вирішується завдання загальної фізичної підготовки засобами легкої атлетики (біг, стрибки тощо) у поєднанні зі спеціальною фізичною підготовкою баскетболіста;

в) оволодіння техніко-тактичними прийомами відбувається за допомогою рухливих ігор (підготовча частина занять, перший курс);

г) оволодіння й удосконалення основ техніки і тактики баскетболу відбувається в основній частині заняття;

д) спеціальні навички та якості баскетболіста (спритність, координація рухів, точність, влучність, серійна стрибучість, швидкісна витривалість тощо) досягаються за допомогою спеціальних вправ;

е) навчальний матеріал із баскетболу, запропонований здобувачам в основній частині заняття, поступово ускладняється;

ж) під час навчального процесу регулярно здійснюється контроль за розвитком різних фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість) та оволодінням технічними елементами баскетболу;

и) проміжний контроль за допомогою залікових нормативів і спеціальних тестів здійснюється щомісячно й у міру оволодіння новим навчальним матеріалом;

к) підсумковий контроль здійснюється наприкінці кожного семестру;

л) після кожної частини заняття здобувачі за допомогою пульсометрії здійснюють контроль за діяльністю серцево-судинної системи;

м) у комплексному занятті переважає в основному фронтальний і груповий методи організації студентів;

н) фронтальний метод застосовують під час розвитку фізичних якостей та вдосконаленню технічних прийомів;

п) груповим методом користуються в разі необхідності ліквідації технічних помилок і відставанні в розвитку фізичних якостей, а також під час удосконалення тактики гри;

р) для оволодіння технічними елементами доцільно застосовувати потоковий метод виконання вправ;

с) для інтенсивного розвитку фізичних якостей та вдосконалення прийомів техніки треба користуватися колонним методом (потокове виконання вправ);

т) дозування фізичних навантажень за роками навчання (за курсами):

I курс:

1) підготовча частина – 35 хв;

2) основна частина – 45 хв;

II курс:

1) підготовча частина – 25 хв;

2) основна частина – 55 хв;

у) зменшення часу в підготовчій частині заняття для другого курсу відбувається завдяки вилученню підготовчих до баскетболу рухливих ігор;

ф) щільність заняття і відповідне дозування фізичних навантажень досягається чергуванням методів регламентованої вправи в поєднанні зі змагальним та ігровим методами;

х) під час оволодіння баскетболістами складних прийомів техніки (приховані передачі м'яча, аритмічне ведення без зорового контролю, кидки у стрибку і проходженні, добивання м'яча тощо) бажано користуватися методом демонстрації в поєднанні з принципом наочності (показ фото і відеоматеріалів);

ц) для ефективного закріплення навчального матеріалу доцільно проводити по два заняття поспіль з однієї теми. Цей метод повторної тематики успішно випробуваний у практиці спортивного матеріалу.

3 ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

До засобів ведення гри належать техніко-тактичні прийоми, без яких грати в баскетбол неможливо. Технічна підготовка спрямована на вивчення структури гри, 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 низка методичних положень індивідуальної підготовки баскетболістів однаково стосується цих двох підсистем.

Баскетбол – колективна гра, але зазвичай команда складається з гравців, різних за рівнем підготовленості. Кожен баскетболіст підпорядковує свої дії головному завданню, водночас реалізує їх індивідуально, тобто сам вирішує, 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 гри. Чим вища індивідуальна майстерність баскетболістів, тим краща техніко-тактична стратегія команди, успішніші дії всього колективу. У цьому випадку в захисті успішно вирішуються два завдання – якнайменше пропустити м'ячів у свій кошик і якнайбільше м'ячів забрати в суперника за мінімальної кількості персональних зауважень. Сучасна тактика баскетболу – складний процес взаємодії гравців у нападі й у захисті. Успіх цих взаємодій залежить від рівня фізичної, технічної і психологічної підготовленості гравців, а також від засвоєння ними індивідуальних, групових та командних тактичних дій у нападі й у захисті. Тому в індивідуальному тренуванні баскетболістів техніко-тактичному підрозділу і вдосконаленню майстерності відводиться чільне місце.

Головними напрямками індивідуальної техніко-тактичної підготовки є:

а) вивчення суті та найважливіших теоретико-методичних положень тактики баскетболу;

б) оволодіння технічними прийомами і тактичними діями;

в) удосконалення тактичного мислення;

г) вивчення інформації, що необхідна для реалізації тактичної підготовленості, практичної реалізації тощо.

Кожен із цих напрямів техніко-тактичної підготовки ґрунтується на використанні певних засобів і методів.

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

а) універсалізація гравців поряд із тенденцією до спеціалізації. Поняття універсалізації переважно стосується високорослих гравців, зокрема центрових, які, зазвичай, відходять від звичних позицій біля щита, беруть активну участь не тільки в завершені атаки, а так само в її підготовці. Спеціалізація більше притаманна захисникам, серед яких виокремлюють розігруючих і захисників, які тяжіють до атакуючих дій;

б) усебічний розвиток інтелектуальних здібностей, цілеспрямована підготовка до самостійного осмислення змагальних ситуацій, здатність до імпровізації в умовах загального ліміту часу, простору й інформації;

в) застосування тактичних дій, що базуються на двох або трьох провідних комбінаціях;

г) збільшення часу, протягом якого суперник застосовує активний захист;

д) створення впродовж навчально-тренувальних занять умов, наближених до змагальних, шляхи використання кількісного походу (обмеження простору і часу), підвищення активності протидії тощо;

е) усебічне використання методу моделювання манери гри суперника, особливо в груповому й індивідуальному аспектах.

У сучасній практиці підготовки баскетболістів ефективним засобом є використання відео-матеріалів, які застосовують під час реалізації майже всіх напрямів техніко-тактичної підготовки. За його допомогою можливо:

а) розробляти модельні характеристики змагальної діяльності суперників, конкретних гравців і команди загалом;

б) здійснювати об'єктивний аналіз ефективності техніко-тактичних дій гравців в умовах змагань і тренувань;

в) використовувати відеотехніку як тренажерні комплекси тощо;

г) враховувати особливості специфічної діяльності баскетболістів різних ігрових амплуа.

4 МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Специфіка баскетболу передбачає навчальну роботу в таких компонентах:

а) фізична підготовка – 20–35 %:

1) загальна фізична підготовка – 15–25 %;

2) спеціальна фізична підготовка – 5–10 %);

б) технічна підготовка – 35–40 %;

в) тактична підготовка – 15–20 %;

г) ігрова підготовка – 10–15 %.

Для студентів першого курсу навчання обсяг фізичної підготовки може бути збільшено на 10–15 % за рахунок зменшення обсягу тактичної підготовки. На другому курсі, з покращенням фізичної підготовки студентів, відбувається аналогічне зміщення, але вже в бік збільшення на 10–15 % часу для тактичної підготовки.

Завдання:

а) формування навичок практичного суддівства;

б) формування організаційних навичок;

в) удосконалення спіймання та передачі м'яча в русі;

г) удосконалення ведення м'яча почергово правою і лівою руками;

д) вивчення особистої системи захисту;

е) двобічна гра.

Навчальний матеріал:

а) теоретичні відомості:

1) основні принципи організації особистої системи захисту;

2) загальні поняття про систему ведення гри в парі та захисті;

б) практика суддівства під час навчальних ігор;

в) виконання функцій помічника, ведучого і захисника у вправах;

г) техніка передачі м'яча в русі;

д) двостороння гра із застосуванням особистого захисту на цілому майданчику;

е) техніка кидка м'яча в кільце у стрибку однією і двома руками зверху.

4.1 Заняття № 1–5

Завдання:

- а) вивчення техніки стрибка з відштовхуванням однією ногою;
- б) вивчення техніки спіймання м'яча двома руками від грудей;
- в) вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина:

- а) шикування студентів;
- б) перевірка присутніх;
- в) ходьба:

- 1) звичайна;
- 2) з перекатом із п'ятки на носок;
- 3) напівприсідом;

г) біг:

- 1) у середньому темпі;
- 2) схресними кроками;
- 3) приставними кроками;

д) загальнорозвивальні вправи в колі:

- 1) піднятися на пальці ніг, руки до гори – опуститися на повну стопу, руки вниз;
- 2) з положення ноги нарізно, руки в сторони зробити оберти тулубом вправо і вліво;
- 3) присідання;
- 4) з положення сидячи упор ззаду зігнути ноги в колінах, випрямити, не торкаючись п'ятками підлоги, повернутися у вихідне положення;
- 5) нахили вперед, дістаючи руками пальці ніг;
- 6) з положення основна стійка виконати упор зігнувшись, упор лежачи, упор зігнувшись й повернутися у вихідне положення;
- 7) зі стійки баскетболіста руки до плечей, різке випрямлення рук вперед (імітація передачі м'яча двома руками від грудей);
- 8) оберти кистями в положенні руки в сторони;
- 9) стрибки на двох ногах, почергово на одній нозі з одночасним стисканням і розтисканням пальців рук;
- 10) стрибки з ноги на ногу з рухом по колу.

Основна частина:

а) вивчення техніки стрибка з відштовхуванням однією ногою. Здобувачі шикуються в шеренгу на боковій лінії та виконують наступні вправи:

1) піднятися на пальці правої (лівої) ноги, іншу ногу зігнути в коліні та підтягнути до грудей;

2) те саме з рухом руки вгору;

3) зробити крок лівою ногою вперед і перекатом із п'ятки піднятися на пальці з одночасним підтягуванням догори коліна правої ноги і підняттям вгору правої руки. Повторити вправу зі зміною положення рук і ніг на протилежне;

4) переміститися до протилежної бічної лінії, виконуючи кроки однією ногою вперед із підняттям на пальці й одночасним підняттям коліна протилежної ноги з випрямленням руки вгору;

5) з одного кроку виконати стрибок догори відштовхуванням лівою ногою, з підтягуванням правого коліна і випрямленням правої руки вгору. Повторити вправу зі зміною положення рук і ніг на протилежне;

б) вправа виконується з двох кроків. Крок правою (лівою) ногою, відштовхування іншою і приземлення на дві ноги з відповідною координацією роботи рук;

7) те саме з виконанням двох бігових кроків;

8) студенти перешиковуються у дві шеренги на відстані 3–4 метрів від середньої лінії. За сигналом перша шеренга йде до передньої лінії та перейшовши її, правою (лівою) ногою виконують відштовхування з відповідними рухами правою (лівою) руками;

б) вивчення техніки спіймання м'яча двома руками на рівні грудей. Студенти шикуються у дві шеренги обличчям одне до одного. Кожна шеренга по чергово виконує наступні вправи:

1) з вихідного положення основна стійка, покласти руки на м'яч, який лежить біля стоп, кисті рук розташувати відповідно до техніки спіймання м'яча, підтягнути руки до грудей, згинаючи руки в ліктях, випрямити руки і покласти м'яч до стоп ніг;

2) студенти розташовуються парами на відстані витягнутих рук одне від одного і по чергово вкладають м'яч у руки один одному, виконуючи техніку рухів, характерну для спіймання м'яча;

3) партнери кидають м'яч один одному будь-яким способом, спіймання виконується відповідно до техніки;

в) вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей. Студенти шикуються у дві шеренги обличчям одне до одного і виконують наступні вправи:

1) імітація передачі м'яча двома руками від грудей із кроком вперед (без м'яча);

2) почергове викидання м'яча в руки партнера з кроком вперед;

3) імітація передачі м'яча двома руками від грудей, випускаючи м'яча з рук;

4) передача м'яча двома руками від грудей у стіну з відстані 2–3 м. Спочатку виконує перша шеренга, потім друга;

5) гра «Боротьба за м'яч».

4.2 Заняття № 6–10

Завдання:

- а) удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху;
- б) удосконалення техніки кидка м'яча в кошик двома руками від грудей;
- в) удосконалення техніки ведення м'яча зі зміною швидкістю переміщення.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, скакалки (одна скакалка на кожного студента).

Підготовча частина:

- а) шикування здобувачів;
- б) перевірка присутніх;
- в) ходьба:
 - 1) звичайна;
 - 2) на носках;
 - 3) на п'ятках;
- г) біг:
 - 1) звичайний;
 - 2) з торканням пальцями рук підлоги;
 - 3) за сигналом – зупинка з повним присідом;
 - 4) за сигналом – прискорення на 3–4 м;
- д) загальнорозвивальні вправи зі скакалкою:
 - 1) скакалку скласти в чотири ряди і, утримувати в натягнутому вигляді руки ручками над головою назад;
 - 2) з вихідного положення скакалка ззаду, робити ривки прямими руками назад;
 - 3) робити присідання, руки зі скакалкою вперед;
 - 4) з вихідного положення ноги нарізно, руки зі скакалкою над головою, нахилити тулуб у сторони;
 - 5) з вихідного положення сидячи на підлозі, скакалка на рівні колін, підтягнути ноги до грудей і пронести скакалку під ногами, ноги випрямити, на наступний рахунок тим самим рухом повернути скакалку у вихідне положення;
 - б) з вихідного положення лежачи на підлозі на спині, скакалка над головою, руки прямі, на два рахунки підтягнути ноги і торкнутися скакалки, на наступні два рахунки повернутися у вихідне положення;

7) виконати стрибки через скакалку:

- відштовхуванням двома ногами;
- відштовхуванням з ноги на ногу;
- з максимальним обертанням скакалки;
- з подвійним прокручуванням скакалки.

Основна частина:

а) удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху:

1) передача м'яча двома руками зверху в парах на місці;

2) передача м'яча двома руками зверху в трійках зі зміною місця. Здобувачі розташовуються трикутником, м'яч у гравця, що знаходиться на вершині трикутника. Він передає м'яч двома руками зверху гравцю, що знаходиться з правого боку, сам переміщується на нове місце, отримує передачу, передає її партнеру, який знаходиться зліва, а сам біжить до партнера справа.

Методична рекомендація: передачі виконуються двома руками зверху таким чином, щоб у подальшому виконати те саме в наступних варіантах: на рівні грудей, на рівні голови, в стрибку;

3) зустрічна передача м'яча двома руками зверху. Здобувачі розташовуються в колони і виконують зустрічні передачі в русі двома руками зверху:

- на рівні грудей;
- на рівні голови;
- вище голови;

б) удосконалення техніки кидка м'яча в кошик двома руками від грудей:

1) студенти шикуються в колони по 3–4 особи перед кільцем, відстань 3–5 метрів, і по черзі виконують кидки м'яча в кошик. Той, хто виконав кидок, підбирає м'яч, передає наступному і стає в кінець колони.

Методична рекомендація: вправа проводиться у вигляді змагання між окремими колонами на найшвидше закидання зазначеної кількості м'ячів у кошик, після чого колони переходять до наступного кошика вправо і розпочинають знову виконувати вправу;

2) те саме, тільки після спіймання м'яча виконується ведення з подальшою зупинкою і кидком у кошик;

в) удосконалення техніки ведення м'яча зі зміною швидкості переміщення:

1) студенти шикуються у дві шеренги за лицевою лінією, біля кожного м'яча. Викладач розташовується біля лицевої лінії на протилежній стороні

майданчика. Здобувачі по чергово (спочатку одна шеренга, а потім друга) виконують ведення м'яча, змінюючи швидкість переміщення за сигналом викладача: рука вперед – ведення кроком; рука догори – ведення під час бігу; рука вниз – зупинка і ведення на місці. Ведення виконується тією рукою, якою подає сигнал викладач. Після того, як дві шеренги виконали вправу в одному напрямку, викладач переходить на іншу сторону майданчика і вправу виконують у протилежному напрямку;

2) виконувати ведення м'яча в колоні вздовж ліній, які обмежують майданчик, зі зміною способу ведення м'яча за сигналом викладача: руки опущені – ведення під час бігу в помірному темпі; рука піднята – ведення стоячи на місці; дві руки підняті – прискорення; свисток – розвернутися на 180° і виконати ведення в протилежному напрямку іншою рукою;

3) гра «Квач із веденням». Здобувачі розподіляються на дві групи по 7–10 осіб, у кожного м'яч. Виконуючи ведення, ведучій і гравці грають у квача. У грі беруть участь одразу дві групи, кожна на своїй половині майданчику. Викладач періодично подає команду для виконання ведення тільки правою або лівою рукою.

4.3 Заняття № 11–15

Завдання:

- а) удосконалення техніки спіймання і передачі м'яча однією рукою;
- б) удосконалення ведення м'яча зі зміною напрямку;
- в) удосконалення техніки взаємодії двох гравців із заслоном;
- г) удосконалення техніки взаємодії двох гравців із відступом і проковзуванням.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина:

- а) шикування здобувачів;
- б) перевірка присутніх;
- в) ходьба:
 - 1) звичайна;
 - 2) спортивна;
 - 3) у повному присіді;
 - 4) з випадками вперед;
- г) біг:
 - 1) за сигналом зі зміною напрямку на протилежний;
 - 2) за сигналом зі стрибком;
 - 3) за сигналом із зупинкою;
 - 4) спиною вперед;
- д) загальнорозвивальні вправи з набивними м'ячами:
 - 1) стоячи спиною одне до одного, ноги нарізно, виконати передачу м'яча з рук у руки, нагинаючись назад і вперед;
 - 2) захопивши м'яч стопами, стрибком підкинути його партнеру до грудей;
 - 3) у положенні лежачи стопами одне до одного зробити передачу м'яча одне одному з нахилом уперед;
 - 4) стоячи спиною одне до одного, ноги нарізно, зробити передачу м'яча з поворотом управо і вліво;
 - 5) виконати передачу м'яча партнеру над головою у стрибку, відштовхнувшись двома ногами.

Основна частина:

а) удосконалення техніки спіймання і передачі м'яча однією рукою:

1) м'яч у кожного студента. Однією рукою від плеча виконати передачу м'яча в стіну з відстані 2–3 м і спіймати його однією рукою;

2) те саме з рухом відносно стінки (відступаючи і наближаючись);

3) те саме, виконуючи біг на місці;

4) виконується в парах. Передача і спіймання м'яча однією рукою, інша за спиною;

5) те саме двома м'ячами одночасно;

б) студенти шикуються в декілька колон і виконують передачу і спіймання м'яча однією рукою під час зустрічного руху;

7) передача в парах із переміщенням майданчиком із завершальним кидком у кільце (передача і спіймання виконуються однією рукою);

б) удосконалення техніки ведення м'яча зі зміною напрямку:

1) м'яч у кожного студента. Розташуватися на лінії трьох кіл майданчика і за сигналом починати ведення м'яча по колу вправо, за другим сигналом – уліво;

2) вишикуватися з правого боку від кошиків у дві колони за лицевими лініями. У перших двох гравців першої колони м'ячі. Одночасно перші гравці з двох колон починають уздовж ближньої частини штрафного кидка справа, обводять центральне коло з лівого боку, дальню частину лінії штрафного кидка з правого боку і виконують кидок у кошик у русі однією рукою. Передають м'яч наступному з протилежної колони і займають місце в кінці колони. Наступний гравець починає ведення, коли попередній доходить до центрального кола;

3) здобувачі в парах грають у квача з веденням, використовуючи весь майданчик (звернути увагу на необхідність зорового контролю за іншими здобувачами);

в) удосконалення техніки взаємодії двох гравців із заслоном, відступом і проковзуванням:

1) вишикуватися по колу в парах, нападаючим – обличчям до центру, захисникам – спиною. У центрі нападаючий із захистом. Нападаючий із центру прямує до будь-якого нападаючого в колі, ставить зовнішній замок, і останній, використовуючи заслін, намагається звільнитися від опіки захисника. Захисники, використовуючи відступ і проковзування, протидіють нападаючим;

2) те саме, але виконувати з м'ячем. Нападаючий передає м'яч, потім ставить заслін. З-під заслону виходить із веденням із подальшою передачею і

заслоном. Завдання захисників – під час взаємодії зберегти правильну позицію відносно переміщення нападаючого;

3) виконувати в четвірках (два нападаючих і два захисники). Гравці розташовуються навпроти щита (3–4 м від щита й одне від одного) в одного з них м'яч. Нападаючі виконують зовнішній заслін після передачі м'яча з наступною атакою кошика. Захисники чинять активну протидію. Якщо м'яч закинуто – захисники залишаються ті самі, якщо не закинуто – змінюються.

Методична рекомендація: необхідно змінювати розташування нападаючих відносно кошика.

4.4 Заняття № 16–20

Завдання:

- а) удосконалення переходу від дій у нападі до дій у захисті;
- б) удосконалення особистої системи захисту і нападу.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина:

- а) шикування здобувачів;
- б) перевірка присутніх;
- в) ходьба;
- г) біг:

1) у середньому темпі;

2) спиною вперед;

3) приставними кроками;

4) за сигналом із прискореннями в поєднанні із зупинками;

д) гра «Квач із м'ячем». Двоє ведучих повинні квапити тих, хто втікає із м'ячем, не випускаючи його з рук. Не можна застосовувати ведення м'яча, тільки передачі. Кожен захоплений приєднується до ведучих. Гра продовжується, доки не будуть захоплені всі втікачі.

Основна частина:

а) удосконалення переходу від дій у нападі до дій у захисті:

1) вправа виконується в парах. Один – нападаючий, другий – захисник.

Нападаючий переміщується майданчиком, захисник – відступаючи, зберігає дистанцію. За сигналом викладача вони змінюють ролі;

2) вправа виконується як попередня, але нападаючий переміщується з веденням м'яча, змінюючи напрямок руху. За сигналом м'яч передається партнеру і гравці змінюють ролі;

3) вправа виконуються в шістках на одній половині майданчика. Три нападаючих передають м'яч одне одному. Троє захисників пасивно опікують своїх нападаючих, обираючи правильну позицію відносно м'яча і нападаючого. За сигналом трійки змінюють ролі;

4) вправа виконується у п'ятірках на всьому майданчику. Нападаючі виконують передачі та переміщуються із зони нападу. Захисники, вибираючи позицію, пасивно переміщуються відносно нападаючих. За сигналом нападаючі кидають м'яч у щит, повертаються в тилу зону, де виконують роль захисників.

Захисники підбирають м'яч від щита, проходять у передову зону і виконують роль нападаючих;

5) вправа виконується як попередня, але захисники діють активно, відбираючи м'яч. Якщо м'яч відібраний захисниками, вони переводять його в передню зону, і команди змінюють ролі;

б) удосконалення особистої системи захисту:

1) вправа виконується в четвірках. Гра на одно кільце 1×1 із двома передаючими. За сигналом гравці змінюють ролі з передаючими;

2) гра 2×2 на одне кільце (команда, що закинула м'яч, продовжує нападати);

3) гра 3×3 , 4×4 або 5×5 , залежно від кількості гравців, проводиться «човником» на два кільця.

Методична рекомендація: між ігровими вправами, враховуючи їхню велику інтенсивність, рекомендується робити паузи, заповнюючи їх виконанням штрафних кидків або іншими кидковими вправами малої інтенсивності.

4.5 Заняття № 21–24

Завдання:

- а) сприяння розвитку фізичних якостей (швидкості та спритності);
- б) удосконалювання техніки зупинок, спіймання двома руками високого м'яча, передачі двома руками від грудей, відскоком від підлоги, кидків двома руками згори, ведення м'яча з високим відскоком.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина:

- а) шикування здобувачів;
- б) перевірка присутніх;
- в) ходьба:
 - 1) на носках, руки в сторони;
 - 2) на п'ятках, руки за головою;
 - 3) на внутрішній і зовнішній сторонах стопи, руки за спиною;
- г) біг:
 - 1) з руками за головою;
 - 2) із руками за спиною;
 - 3) із руками на поясі;
 - 4) із руками на плечах;
 - 5) за сигналом викладача зі зміною напрямку;
 - 6) за сигналом викладача із зупинками;
 - 7) за сигналом викладача зі стрибком і двома кроками;
- д) загальнорозвивальні вправи в колонах по чотири:
 - 1) обертання рук у плечових суглобах вперед і назад;
 - 2) в упорі присівши, права нога позаду, зміна положення ніг на кожний рахунок;
 - 3) в упорі присівши, права нога вбік, зміна положення ніг на кожний рахунок;
 - 4) у положенні ноги нарізно, руки на пояс, оберти тулубом вправо і вліво на чотири рахунки;
 - 5) з основної стійки – упор присівши, упор лежачи, упор присівши, вихідне положення;
 - б) здобувачі перешикуються в колону по одному і перестрибують одне через одного, переміщуючись вперед спиною. Усі приймають положення упор

стоячи, зігнувшись (дистанція 3 м), і останній виконавши опорні стрибки, ноги нарізно, займає місце перед першим. Кожен останній повторює стрибки.

Основна частина:

а) розвиток швидкості:

1) здобувачі, тримаючи в руках баскетбольний м'яч нижче рівня поясу, за сигналом виконують біг на місці з високим підніманням стегон у максимальному темпі, намагаючись колінами торкнутися м'яча. Вправа виконується 10 с, відпочинок 30–40 с. Під час відпочинку підкинути м'яч однією рукою, спіймати іншою тощо (повторити тричі);

2) пробігти в максимальному темпі, ставлячи ноги між м'ячами, розташованими в лінію вздовж усього майданчику на відстані 0,5 м (чотири спроби);

3) двома руками утримуючи м'яч на рівні грудей відпустити його, зробити кидок і спіймати швидше, ніж він впаде на підлогу;

4) те саме, але зробити плескання долонями за спиною;

5) ударом до підлоги відкинути м'яч уперед, зробити ривок уперед і спіймати його швидше, ніж він торкнеться підлоги другий раз;

б) естафета з переносом баскетбольного м'яча:

– за допомогою звичайного бігу;

– за допомогою бігу спиною вперед;

– за допомогою бігу приставними кроками, чергуючи по три правим і лівим боком;

б) удосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги, зупинок, ведення м'яча з високим відскоком:

1) здобувачі діляться на чотири колони і виконують передачу м'яча двома руками від грудей, з відскоком від підлоги під час зустрічного руху вздовж ліній майданчика. Спіймавши м'яч у русі, здобувачі виконують зупинку двома кроками з подальшою передачею партнеру, що вибігає з протилежної колони. Після передачі здобувач займає місце в кінці протилежної колони;

2) те саме, але взаємодіють колони по діагоналі;

3) те саме, але вправа виконується без зупинок;

4) шиккування те саме. Кожен виконує ведення м'яча з високим відскоком до середини залу, зупинку стрибком і передачу м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги;

в) удосконалення техніки спіймання двома руками високого м'яча і кидок м'яча в кошик двома руками зверху:

1) здобувачі шикуються в колону перед щитом по п'ять осіб. Перший виконує передачу в щит із тим розрахунком, щоб партнер, який стоїть позаду, виконавши стрибок, міг спіймати м'яч, виконуючи те саме;

2) те саме, але спіймання м'яча виконується відштовхуванням однією ногою після розбігу;

3) те саме, але спіймання м'яча виконується відштовхуванням двох ніг після розбігу;

4) здобувачі розподіляються на групи по 3–5 осіб біля основного кільця. Один із групи з м'ячем займає місце на відстані 4–5 м справа (зліва) від кільця, інші – стоять на відстані 4–5 м від кільця. Перший з колони вибігає до кошика, отримує від партнера, що стоїть збоку, високу передачу, виконує спіймання м'яча у стрибку і кидає його в кошик двома руками згори, підбирає м'яч і передає його партнеру, від якого отримав передачу, а сам займає його місце. Передаючий після передачі займає місце в колоні навпроти кошика;

г) удосконалення взаємодії:

1) здобувачі шикуються в чотири колони у кутках майданчика вздовж бічних ліній, очільники колон із м'ячем. У вправі взаємодіють гравці двох колон, які розташовані на одній стороні бічних ліній. Перші гравці одночасно з усіх колон переміщуються з веденням м'яча вздовж бічних ліній і з 5–6 м виконують у русі передачу м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги першому протилежній, виконуючи ривок до кільця, отримують назад високу передачу, виконують спіймання з подальшою зупинкою, потім – кидок двома руками згори. Підібравши м'яч, передають його знову в тій самій колоні, звідки отримали передачу, і займають місце в кінці колони;

2) те саме, але взаємодіють колони, розташовані на протилежних кутах майданчика по діагоналі;

3) естафета. Виконання те саме. Команду становлять колони, що розташовані на одній бічній лінії або по діагоналі. Кидки в кільце виконуються до влучання. Перемагає команда, в якій колони швидше змінилися місцями.

4.6 Заняття № 25–28

Завдання:

- а) вивчення вибору способу передачі м'яча залежно від відстані;
- б) навчання взаємодії двох гравців «передай м'яч і виходь».

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина:

- а) шикування здобувачів;
- б) перевірка присутніх;
- в) ходьба:

1) звичайна;

2) у повному присіді;

3) з обертанням рук уперед і назад у плечових суглобах;

г) біг:

1) у середньому темпі;

2) спиною вперед;

3) приставними кроками;

4) зі зміною напрямку;

д) загальнорозвивальні вправи:

1) здобувачі кладуть руки на плечі одне одному і виконують пружні нахили тулуба вперед;

2) взятися за руки, стопи впритул одна до одної. Утримуючи одне одного за руки, сісти на підлогу і встати;

3) стоячи спиною одне до одного, руки в сторони, захопити долоні партнера, зробити оберти тулуба;

4) стоячи спиною одне до одного, захопити руки під лікті, по чергово піднімати партнера нахилом тулуба вперед;

5) сидячи на підлозі, робити нахили тулуба вперед, дістати руками стопи. Партнер допомагає рухами з боку спини;

б) взятися за руки, один ведучий. Ведучий повинен наступати носком будь-якої ноги на носок ноги партнера, що старається, прибираючи стопи ніг, не дати на себе наступити;

7) перебуваючи в повному присіді, руки перед грудьми, старатися поштовхом руками в руки завалити партнера на підлогу;

Основна частина:

а) навчання вибору способу передачі м'яча:

1) здобувачі шикуються у дві шеренги обличчям одне до одного. У двох гравців, які стоять обличчям одне до одного, один м'яч. Відстань між шеренгами змінюється за сигналом викладача від 2 до 6 м. Гравці починають виконувати передачі м'яча в парах руками від грудей, за сигналом викладача роблять два кроки назад і виконують передачі однією рукою від плеча тощо;

2) здобувачі шикуються в чотири колони на відстані 4–5 м квадратом і виконують передачі м'яча вісімкою з подальшим переміщенням за м'ячем. По прямій м'яч передається двома руками від грудей, по діагоналі – однією від плеча;

3) здобувачі розташовуються трійками на одній стороні майданчику (під щитом). У трьох гравців один м'яч. Переміщуючись уперед до протилежного щита в трійках (один рухається по центру, двоє – вздовж бічних ліній), передають одне одному м'яч, обов'язково через гравця, що біжить по центру, змінюючи способи передачі.

Методична рекомендація: використовувати можна два способи передачі м'яча: двома руками від грудей та однією від плеча. Кожен повинен використовувати спосіб передачі, відмінний від того, що виконав партнер. Гравець переміщується в центр майданчика, завершує вправу кидком м'яча в кільце в русі. Повернення у вихідне положення відбувається вздовж бічних ліній;

4) здобувачі розподіляються на дві групи. Кожна група виконує вправу на одній половині майданчика. У кожній групі студенти розраховуються за порядком номерів і запам'ятовують гравця з наступним номером, а останній – першого. Вільно переміщуючись, передають м'яч обов'язково наступному номеру. Завдання кожного – вибрати спосіб передачі залежно від відстані: якщо партнер близько (3–5 метрів) – передача м'яча двома руками від грудей, якщо далеко (6 метрів і більше) – однією від плеча;

5) здобувачі розподіляються на дві групи по шість гравців у кожній. Четверо розташовуються квадратом на відстані 5 метрів і передають м'яч одне одному, двоє інших (ведучі) намагаються його перехопити. Той, кому це вдається, займає місце гравця, чия передача була перехоплена. Завдання тих, хто виконує передачу – вибрати напрямок і спосіб передачі (двома руками від грудей, однією від плеча, з відскоком від підлоги або без нього), щоби м'яч отримав партнер і не був перехоплений ведучими;

б) взаємодія двох гравців «передай м'яч і виходь»:

1) здобувачі розподіляються на трійки. у кожній трійці один гравець виконує роль захисника. Один із нападаючих тільки передає м'яч, другий нападаючий, передавши м'яч першому, має відкритися й отримати м'яч назад. Захисник намагається перехопити передачу. Якщо йому це вдалось, він займає місце передаючого, передаючий стає «рухливим» нападаючим, «рухливий» нападаючий переходить у захист.

Методична рекомендація: нападаючий, який переміщується, виконавши передачу партнеру, робить обманний рух і прискорення в один бік із подальшим прискоренням в інший бік. Вправу бажано проводити біля кільця (можна використовувати додаткові кільця) таким чином, щоб нападаючий виконав прискорення в бік кільця з подальшим кидком у кільце;

2) здобувачі розподіляються на групи по чотири гравці – два нападаючих і два захисники. Нападаючі виконують передачі між собою, потім один із них виконує прискорення до кільця, намагаючись отримати передачу від партнера і закинути м'яч у кільце. Захисники перешкоджають, намагаючись перехопити м'яч. Якщо м'яч закинуто, нападаючі продовжують виконувати свою роль. Якщо захисники перехопили м'яч – змінюють ролі.

Методична рекомендація: вправа виконується з використанням усіх наявних на майданчику кілець. Нападаючі повинні змінювати місце розташування відносно кільця і чергуватись між собою у виконанні прискорень. Звернути увагу на обманні рухи при виконанні виходу до кільця;

3) здобувачі розподіляються на групи по чотири гравці – два нападаючих і два захисники. Вправа виконується з використанням усього майданчика. Нападаючі, вводячи м'яч у гру від лицьової лінії, повинні використовувати взаємодію «передай м'яч і виходь» і закинути м'яч у протилежне кільце. Захисники здійснюють активну протидію. Якщо м'яч не закинуто, вони змінюють ролі. Закінчивши вправу четвірка повертається у вихідне положення вздовж бічних ліній.

Методична рекомендація: під час виконання вправи не можна використовувати ведення м'яча.

4.7 Заняття № 29–32

Завдання: сприяння розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, витривалості.

Інвентар: гімнастичні лави, набивні м'ячі, мати, баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина:

а) шикування здобувачів;

б) перевірка присутніх;

в) ходьба:

1) на носках;

2) на п'ятках;

3) на зовнішній і внутрішній сторонах стопи;

г) біг в середньому темпі;

д) загальнорозвивальні вправи (виконуються в русі в колоні, дистанція три кроки):

1) оберти руками в плечових суглобах вперед і назад;

2) ривки зігнутими в ліктьових суглобах руками назад на кожен крок;

3) чергування ходьби з присіданнями, на кожні чотири кроки – два присідання, всього 20 присідань;

4) нахили в русі, руки за головою – 20 повторень;

5) руки на поясі, повороти тулуба вправо-вліво в русі (поворот тулуба виконується у бік однойменної ноги, яка виконує крок вперед) – 20 повторень.

Основна частина: здобувачі шикуються у дві шеренги і виконують такі вправи:

а) біг на місці з максимальною частотою кроків (повторити чотири рази, пауза між повтореннями – 10–30 с);

б) в упорі стоячи біля стінки, здобувачі виконують біг на місці, поступово збільшуючи темп до максимального з послідовним його зменшенням (повторити чотири рази, пауза між повтореннями – 15–30 с).

Методична рекомендація: вправи виконують почергово, спочатку – перша шеренга, потім – друга;

в) здобувачі шикуються у дві шеренги на боковій лінії. У тих, хто стоїть у першій шерензі – баскетбольні м'ячі. Підкинувши м'яч уперед і догори на 5–6 м, вони виконують прискорення вперед, намагаючись піймати м'яч швидше, ніж він торкнеться майданчика. Потім цю вправу виконують від протилежної бокової

лінії та передають м'яч гравцям другої шеренги. Кожна шеренга виконує вправу 8–10 разів;

г) те саме, але з положення сидячи на підлозі. Повторити 8–10 разів.

Методична рекомендація: м'яч необхідно підкидувати вище, ніж у попередній вправі.

д) вправи з набивними м'ячами (виконуються в парах):

1) передача набивного м'яча двома руками від грудей сидячи на підлозі;

2) те саме, але передача однією рукою від підлоги;

3) те саме, але передача двома руками з-за голови;

4) з положення стоячи, ноги нарізно, спиною до партнера, передача м'яча назад нахилом вперед (збоку-зліва, справа – між ногами);

е) вправи з баскетбольними м'ячами (студенти розташовуються перед стіною, біля кожного м'яч):

1) з відстані трьох метрів зробити передачу в стіну, присісти, встати, зловити м'яч;

2) те саме, але замість присідання – плескання долонями за спиною;

3) з відстані 5–6 метрів зробити передачу в стіну так, щоб м'яч від стіни ударом у майданчик відскочив назад. Під час польоту м'яча встигнути зробити стрибок із поворотом на 360° і спіймати м'яч;

4) те саме, але з двома присіданнями і плесканням долонями за спиною;

5) стоячи на відстані 3–4 метрів від стінки, кинути м'яч у сітку, перестрибнути (ноги нарізно) через м'яч, який відскочив, розвернутися, зробити ривок і спіймати м'яч;

ж) стрибкові вправи:

1) стрибки через гімнастичну лаву боком двома ногами з переміщенням уперед;

2) стрибки через гімнастичну лаву з поворотом на 180° з двома відскоками;

3) стрибки з відштовхуванням двома ногами через гімнастичні лави, що розташовані на відстані одного метру з переміщенням вперед (5–6 лав);

4) те саме, але втримуючи над головою баскетбольний м'яч;

5) те саме, але стрибки виконуються з ноги на ногу;

и) естафети. Здобувачі шикуються на лицевій лінії майданчика в колони (команди) таким чином, щоб у кожній колоні було по 3–4 гравці:

1) навпроти кожної колони на рівні лінії центрального кидка кладуть гімнастичний мат, на рівні лінії штрафного кидка протилежного

кошика – набивний м'яч. Здобувачі біжать до мата, виконують перекид вперед, біжать до лави, виконують через неї стрибок, оббігають набивний м'яч і, виконуючи все у зворотній послідовності, повертаються на своє місце;

2) навпроти кожної команди на рівні лінії штрафного кидка протилежного кошика кладуть набивний м'яч. Очільник кожної колони тримає в руках набивний м'яч. Гравці мають бігом поміняти м'яч, передати м'яч наступному і стати в кінець колони;

3) навпроти кожної команди за середньою лінією кладуть 3–4 набивні м'ячі на відстані 1,5–2 метрів один від одного. Здобувачі з баскетбольними м'ячами в руках, підбігають до м'ячів, оббігають їх змійкою вперед і назад, повертаються в колону, передають м'яч наступному і стають в кінець колони;

4) навпроти кожної колони на рівні ближньої лінії штрафного кидка, кладеться набивний м'яч № 1, на рівні середньої лінії – м'яч № 2, на рівні дальньої лінії штрафного кидка – м'яч № 3. Завдання здобувачів – змінити м'ячі місцями в такій послідовності: перший м'яч покласти на місце другого, другий – на місце третього, третій – на місце першого, потім гравець повертається в колону.

5 НОРМАТИВИ З БАСКЕТБОЛУ

Наприкінці кожного модулю впродовж першого і другого курсів навчання здобувачі вищої освіти, що займаються у відділенні фізичного виховання зі спеціалізації «баскетбол», повинні скласти нормативи з цього виду спорту. Залежно від номеру модулю та курсу навчання також допускається складання нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки, такі як біг на 30, 100 та 2 000 м, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибки з місця вперед і вгору тощо.

Нормативи з баскетболу:

а) штрафні кидки. Кожен гравець має право на дві спроби по 20 кидків у кожній. Зараховується кращий результат. Під час кидків допускається допомога з боку партнерів. Кидки проводяться згідно з правилами виконання штрафних кидків. Норматив: десять влучень із двадцяти кидків;

б) кидки із середньої дистанції. Кидок виконується з будь-якого місця майданчика із середньої дистанції – 3 метри. Вимірювання проводиться від проєкції місця кріплення кільця зі щитом на майданчик. Норматив: дванадцять влучень із двадцяти кидків;

в) ведення м'яча з кидком у корзину. Студент розташовується під щитом і за сигналом викладача (вмикається секундомір) виконує кидки в кільце (до попадання), потім ловить м'яч і починає «змійкою» обводити перешкоди. Відстань між перешкодами – 4 метри, мінімальна ширина перешкоди – 0,5 метрів. Гравець обводить перешкоди з правої сторони правою рукою, з лівої сторони лівою рукою в обидва кільця. Після того як гравець обіграв на зворотному шляху останню перешкоду, він із ходу після ведення виконує кидок у корзину (до попадання). Викладач вимикає секундомір щойно м'яч пройде кільце. Норматив: жінки – до 17 секунд, чоловіки – до 15 секунд.

ВИСНОВКИ

З кожного заняття здобувачі повинні виносити нові знання й уміння, повинні бачити, що в процесі цілеспрямованих занять фізичними вправами вдосконалюється їхній розвиток. При цьому кожен здобувач повинен мати особистий рекорд, і кожного слід до нього підвести. Викладачу необхідно чітко визначити кінцеву мету спільної роботи зі здобувачами на весь час навчання в ЗВО, на рік, семестр тощо, тобто уявити результат діяльності на різні періоди часу. Висунення мети спрямовує і регулює діяльність здобувача, робить її усвідомленою.

Вирішуючи освітні завдання, здобувачів навчають необхідним знанням, вмінням і навичкам виконувати фізичні вправи, а також застосовувати їх у повсякденному житті, у процесі самовдосконалення. Засвоєння цих знань, умінь і навичок повинно відбуватися не механічним шляхом, а такими способами, що призводять до розвитку особистості здобувача.

Розв'язання оздоровчих завдань передбачає забезпечення можливого в певному віці фізичного розвитку, формування постави і фізичної підготовленості, створення на заняттях найкращих умов для оздоровчого впливу на здобувачів.

Вирішення виховних завдань повинно забезпечити позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток моральних і волевих якостей, єдність фізичного і духовного розвитку особистості здобувачів.

Кожен викладач повинен прагнути, щоб його студенти оволоділи широким набором рухових умінь. Прагнення деяких викладачів засвоїти вузьке коло рухових дій безперспективне, бо призводить до збіднення рухового досвіду, а отже викликає серйозні труднощі в навчанні. Високому рівню фізичної освіти сприяє засвоєння широкого кола фізичних вправ, що поєднуються системними зв'язками.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюх В. М. Баскетбол / В. М. Артюх. – Львів, 1996. – 140 с.
2. Би К. Упражнение в баскетболе / К. Би, К. Нортон. – М. : ФИС, 1972. – 104 с.
3. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. – М. : ФИС, 1978. – 58 с.
4. Гомельский А. Я. Центровые / А. Я. Гомельский. – М. : ФИС, 1988. – 208 с.
5. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений / Г. Пинхолстер. – М. : ФИС, 1973. – 164 с.
6. Суетнов К. В. Обучение школьников игре в баскетбол / К. В. Суетнов. – Алма-Ата : КаЗИФК, 1973. – 92 с.
7. Суетнов К. В. Баскетбол в 5–8 классах общеобразовательной школы / К. В. Суетнов. – Алма-Ата : КаЗИФК, 1987. – 82 с.
8. Яхонтов Е. Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е. Р. Яхонтов, Л. С. Кит. – М. : ФИС, 1993. – 71 с.
9. Мозола Р. С. Індивідуальне тренування баскетболістів / Р. С. Мозола, Є. Н. Приступа, О. М. Вацеба. – Львів, 1993. – 92 с.
10. Суетнов К. В. Баскетбол: техническая и тактическая подготовка школьников 9–11 классов : учеб. пособ. / К. В. Суетнов. – Алма-Ата : КаЗИФК, 1989. – 80 с.

Електронне навчальне видання

Методичні рекомендації
до проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З
БАСКЕТБОЛУ У ВІДДІЛЕННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ)»**

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти всіх форм навчання університету)*

Укладачі: **КРАВЧУК Євген Володимирович,**
КЛЮКА Андрій Миколайович

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *А. М. Клюка*

План 2023, поз. 364М

Підп. до друку 28.06.2023. Формат 60 × 84/16.
Ум. друк. арк. 2,0.

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.
Електронна адреса: office@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 5328 від 11.04.2017.