

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства  
та природокористування  
Кафедра фізичного виховання

**09-02-48М**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**  
до практичних занять з навчальної дисципліни  
**«Фізичне виховання» (група спортивного**  
**удосконалення з баскетболу (чоловіки))**  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)  
рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей  
НУВГП усіх форм навчання

Схвалено  
науково-методичною радою  
НУВГП  
Протокол № 5 від 29.05.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (група спортивного удосконалення з баскетболу (чоловіки)) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП всіх форм навчання. [Електронне видання] / Сотник О. В. – Рівне : НУВГП, 2024. – 64 с.

Укладач: Сотник О. В., старший викладач кафедри фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Зубрицький Б. Д., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання.

© О. В. Сотник, 2024

© НУВГП, 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	7
Практичне заняття № 1-6 (12 год). Загальна фізична підготовка.	7
Практичне заняття № 7-10 (8 год). Спеціальна фізична підготовка	16
Практичне заняття № 11-13 (6 год). Спеціальна фізична підготовка.	23
Практичне заняття № 14-18 (10 год). Технічна підготовка у нападі.	25
Практичне заняття № 19-23 (10 год). Технічна підготовка у захисті.	28
Практичне заняття № 24-29 (12 год). Інтегральна підготовка.	31
Практичне заняття № 30-33 (8 год). Загальна фізична підготовка.	34
Практичне заняття № 34-36 (6 год). Спеціальна фізична підготовка	38
Практичне заняття № 37-40 (8 год). Спеціальна фізична підготовка	41
Практичне заняття № 41-45 (10 год). Технічна підготовка у нападі.	43
Практичне заняття № 46-50 (10 год). Технічна підготовка у захисті.	45

Практичне заняття № 51-55 (10 год). Тактична підготовка в нападі.	48
Практичне заняття № 56-60 (10 год). Тактична підготовка в захисті.	51
Практичне заняття № 61-65 (10 год). Інтегральна підготовка.	55
Практичне заняття № 66-70 (10 год). Інтегральна підготовка.	56
Практичне заняття № 71-72 (4 год). Інструкторська та суддівська практика.	57
РОЗДІЛ 3. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	60
ЛІТЕРАТУРА	62

## ВСТУП

Фізичне виховання і спортивна діяльність допомагають забезпечити розвиток фізичного і психічного здоров'я студентської молоді, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості. На сучасному етапі фізичне виховання студентів здійснюється шляхом організації навчального процесу у секціях з видів спорту за власним вибором студентів. Баскетбол є самостійною складовою навчальної дисципліни з фізичного виховання. Використання баскетболу у навчальному процесі з фізичного виховання, дає можливість розширити у здобувачів вищої освіти арсенал рухових навичок і розвивати фізичні якості, такі як швидкість, витривалість, координацію рухів, силу, гнучкість. Значні фізичні навантаження, які є невід'ємною частиною гри, сприяють удосконаленню функціональних систем організму, підвищенню рівня здоров'я і фізичної підготовленості студентів, та забезпечення підвищення працездатності і творчої активності.

Мета дисципліни – формування всебічного розвитку, зміцнення здоров'я, набуття техніко-тактичної майстерності, виховання високих морально-вольових якостей здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за допомогою занять з баскетболу, реалізації у соціально-професійній, побутовій діяльності.

Методичні вказівки допоможуть студентам набути теоретичні знання, покращити рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки, оволодіти техніко-тактичними діями, ознайомитися з правилами гри з баскетболу.

## РОЗДІЛ 1 ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Змістовий модуль 1.</b>		
1.	Тема 1. Загальна фізична підготовка.	12
2.	Тема 2. Спеціальна фізична підготовка.	8
3.	Тема 3. Спеціальна фізична підготовка.	6
4.	Тема 4. Технічна підготовка у нападі.	10
5.	Тема 5. Технічна підготовка у захисті.	10
6.	Тема 6. Інтегральна підготовка.	12
<b>Змістовий модуль 1.</b>		
7.	Тема 7. Загальна фізична підготовка.	8
8.	Тема 8. Спеціальна фізична підготовка.	6
9.	Тема 9. Спеціальна фізична підготовка.	8
10.	Тема 10. Технічна підготовка у нападі.	10
11.	Тема 11. Технічна підготовка у захисті.	10
12.	Тема 12. Тактична підготовка в нападі.	10
13.	Тема 13. Тактична підготовка в нападі.	10
14.	Тема 14. Інтегральна підготовка.	10
15.	Тема 15. Інтегральна підготовка.	10
16.	Тема 16. Інструкторська та суддівська практика.	4
	<b>Разом:</b>	<b>144</b>

## РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

### Практичне заняття № 1-6 (12 год)

#### Загальна фізична підготовка.

**Мета:** зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності студентів-баскетболістів.

#### **Завдання:**

1. Знати складові загальної фізичної підготовки та основні фізичні якості баскетболістів.
2. Навчити виконувати вправи з розвитку загальних фізичних якостей баскетболістів (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності).
3. Засвоїти техніку виконання вправ з розвитку загальних фізичних якостей баскетболістів.

#### **Короткий виклад теми**

Загальна фізична підготовка у баскетболі – це різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності гравців. Від рівня фізичної підготовленості баскетболістів залежить швидкість та якість оволодіння технікою і тактикою гри та спортивні досягнення.

Основними засобами загальної фізичної підготовки є вправи загальної спрямованості для розвитку всіх фізичних якостей, що різнобічно впливають на організм баскетболістів.

Застосовуються вправи з інших видів спорту (легка атлетика, спортивна акробатика, гімнастика), вправи з різних спортивних ігор, фітнесу, вправи з предметами (скакалки, набивні м'ячі, гантелі, гумові амортизатори і еспандери, пояси з обтяженням). Вправи добираються з урахуванням індивідуальних особливостей, рівня підготовки спортсменів та ігрового амплуа.

### **Розвиток швидкості.**

Швидкість – це здатність виконувати ігрові прийоми у найкоротші відрізки часу. Під час розвитку швидкості у баскетболі необхідно впливати на всі її складові: швидкість реагування, швидкість одиночного руху, частоту руху, стартову і дистанційну швидкість, швидкість переключення з однієї дії на іншу. Важливо також враховувати, що швидкість дії багато в чому визначається досконалістю техніки її виконання [4].

Для розвитку швидкості у баскетболі використовують різноманітні циклічні вправи з максимальною частотою у формі повторних прискорень.

Основні методи розвитку швидкості – повторний, ігровий і змагальний.

Вправи для розвитку швидкості;

1. Біг з високим підніманням стегон; дріботливий біг; стрибки кроком, з максимальною частотою кроків на місці, які чергуються зі звичайним бігом на окремих відрізках; з прискоренням спиною вперед, уліво чи вправо, біг в упорі стоячи з максимальною частотою кроків біля стіни тощо.

2. Прискорення (за зоровими і слуховими сигналами з різних вихідних положень, з різкою зміною швидкості та



напряму руху, у поєднанні із зупинками, поворотами, а також з подальшим просуванням тощо).

3. Біг на короткі дистанції до 10-15 метрів.

4. Біг вгору, по сходах на відстань 15-20 метрів.

5. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку за сигналом: з періодичним прискоренням; те саме, тільки біг – уліво-вправо, спиною вперед.

6. «Квач» з роздільного старту (1-1,5 м один за одним).  
Завдання – наздогнати гравця.

7. Стрибки на місці на одній і двох ногах (гранично часті й невисокі), через гімнастичні лави і набивні м'ячі з місця і в русі, що виконуються у формі змагання на кількість стрибків за певний час, багаторазові стрибки в довжину з місця, які виконуються в прискореному темпі тощо.

8. Комбіновані естафети, що вимагають швидкої зміни характеру дій (зі зміною напрямку (омінаючи стійки), ривок, оббігання близько розташованих одна до одної перешкод і відразу стрибок у висоту та ін.).

9. Рухливі ігри «Квач», «Групові квачі», «Квачі маршем», «Квачі з виручкою», «Наздожени того, хто біжить», «Хто швидше», «День і ніч», «Вудка» та ін.

### **Розвиток сили**

Сила – фізична якість, здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок роботи м'язів. Сила проявляється в ізометричному (статичному – м'язи, напружуючись, не змінюють свої довжини) та ізотонічному (динамічному – м'язи напружуючись змінюють свою довжину) режимі [4].

Розрізняють такі основні види силових якостей:

максимальну силу, швидкісну силу і силову витривалість.

У силовій підготовці баскетболістів намагаються комплексно розвивати основні, задіяні у баскетболі групи м'язів, не порушуючи баланс з м'язами-антагоністами.

Використовуються загальнорозвиваючі вправи і вправи з подоланням протидії (ваги снарядів та інвентарю, власної ваги, спеціального обладнання, з партнером, що чинить опір та інше); різноманітні рухливі ігри (з пересуваннями в упорі, стрибками, з подоланням перешкод, підніманням, перенесенням партнера та ін.). Усі вправи носять динамічний характер; обтяження не перевищують 1/3 ваги тіла.

Вправи для розвитку сили.

1. Згинання та розгинання рук в упорі стоячи, лежачи на підлозі, ноги на гімнастичній лаві. Те саме, ускладнюючи умови виконання одночасним підніманням ноги, виконуючи плескання руками.

2. Присідання на двох ногах і на одній нозі, інша випрямлена вперед.

3. Випади вперед, назад, в сторону. Те саме з обтяженням в руках.

4. Стрибки з місця вгору, в сторони, в глибину, з розбігу. Те ж саме з обтяженням у вигляді манжетів, поясів.

5. Вистрибування вгору з присіду, на півприсіду. Те саме з обтяженням.

6. З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг до торкання рейки, піднімання зігнутих у колінах ніг.

7. Упор лежачи на передпліччях – упор лежачи. З упору лежачи почергове піднімання правої-лівої руки, ноги.

8. З положення лежачи спині, руки вгору, ноги закріплені на першому щаблі, піднімання в сід.

9. Підтягування у висі різним хватом.

10. Вихідне положення – стоячи на краю платформи заввишки 5–7 см, піднімання на носки. Те саме з обтяженням.

11. Пересування у баскетбольній стійці по квадрату (вперед, уліво-вправо, назад і знову в уліво-вправо). Виконується з різною швидкістю, з обтяженням і без нього.

12. Вихідне положення – стійка, ноги нарізно, гантелі внизу, нахил гантелі до плечей.

13. Передачі набивного м'яча двома руками від грудей, з-за голови, однією рукою від плеча, зверху, знизу.

14. Швидкі передачі диску для штанги або гирі між двома гравцями, які стоять спиною один до одного.

15. Стискання кистями рук пружних предметів (тенісних м'ячів, еспандерів, пружин тощо).

### **Розвиток спритності.**

Спритність – фізична якість, здатність до досконалої координації, перебудови та управління рухами відповідно до ігрових умов, що постійно змінюються. Чим вони складніші, тим важливіше значення спритності [4].

Загальна спритність проявляється в оволодінні різноманітними руховими навичками, що є основою для перебудови рухів, комбінування нових з вивченими раніше.

Спритність розвивають за допомогою вправ зі швидкою зміною ситуацій, у яких необхідна точність, швидкість та координація рухів. Для розвитку загальної спритності застосовують різноманітні акробатичні,

гімнастичні та легкоатлетичні вправи з елементами ловлі і передачі м'яча, кидками м'яча, рухливі та спортивні ігри (у тому числі гра в баскетбол) у незвичних умовах: на піску, у воді, вправи з боротьби у безопорному положенні з вириванням м'яча, стрибки через ряд різновисоких перешкод, що розташовані на різній відстані з чітким визначенням місця відштовхування та приземлення.

Головні методи для розвитку спритності: повторно-перемінний, ігровий та змагальний.

Вправи для розвитку спритності:

1. Стрибки через гімнастичну лаву з підкиданням, передачею та ловінням м'яча, з веденням правою і лівою рукою.

2. Кидки м'яча з додатковими рухами: підкинути м'яч угору, сісти на підлогу, встати і зловити його з поворотом на 180-360°, з положення лежачи або сидячи підкинути м'яч угору і зловити його у безопорному положенні у стрибку.

3. Гравець виконує стрибок якомога далі, робить крок правою ногою, приставляє ліву і знову виконує стрибок уперед, робить крок лівою ногою, приставляє праву і т. д..

4. Гравець перебуває на лицьовій лінії. Виконує 5 стрибків на правій нозі, п'ять на лівій, а решту майданчика долає стрибками з ноги на ногу.

5. Гравець від лицьової лінії біжить до середини майданчика, повертається на 360°, робить п'ять кроків у зворотному напрямку, знов повертається 360°, біжить уперед десять кроків, повертається праворуч, робить п'ять кроків, обертається ліворуч і пробігає решту майданчика.

6. Пробігання під підкинутим невисоко угору м'ячем і

ловля з поворотом в напрямок знаходження м'яча.

7. Ловіння або ухилення від м'яча під час пересування.

8. Стрибки вгору за м'ячем та відбивання іншого м'яча або ухилення від нього під час приземлення.

9. Передача м'яча навколо тулуба з руки в руку, не торкаючись тулуба, або нахилившись, ведення м'яча між ногами («вісімка») та ін.

### **Розвиток гнучкості**

Гнучкість – фізична якість, здатність баскетболіста виконувати ігрові прийоми з великою амплітудою. Гнучкість має суттєве значення у грі баскетбол. Еластичність м'язово-зв'язкового апарату, здатність до розслаблення дозволяє гравцеві збільшувати амплітуду рухів, що підвищує не тільки рівень сили, але й поліпшує спритність рухів. Гнучкість, рухливість у суглобах допомагає уникнути травм опорно-рухового апарату [4].

Основними засобами з розвитку гнучкості є загальнорозвиваючі гімнастичні вправи (без предметів, з предметами і на снарядах), елементи акробатики.

До методів, які застосовуються для розвитку гнучкості, відносяться метод активних рухів (з ритмічним чергуванням напруження і розслаблення м'язів) і метод пасивних рухів (з допоміжним інвентарем або партнером).

Вправи для розвитку гнучкості:

1. Повороти тулуба в нахилі вперед з піднятими або опущеними руками.

2. Піднімання гімнастичної палиці та її опускання назад, за спину, поступово зменшуючи відстань між руками.

3. Стоячи на одній нозі, вільні махи іншою ногою вперед і назад з великою амплітудою при фіксованому положенні тулуба.

4. Вільним, маховим рухом уперед торкнутися носком м'яча, підвішеного на певній висоті;

5. Стоячи ноги нарізно, нахил уперед, намагаючись торкнутися долонями підлоги якнайдалі попереду, потім позаду (між ногами).

6. Стоячи ноги нарізно, почергові нахили до правої та лівої ноги з затримкою положення 10-15 с. Те ж саме в положенні сидячи на підлозі.

7. Стоячи на гімнастичній лаві, пружні нахили намагатися торкнутися підлоги.

8. Стоячи на правій нозі, захват рукою лівої зігнутої назад. Затримати положення на 10-15 с. Повторити для лівої ноги.

9. «Напівшпагат» і «шпагат».

10. Лежачи на животі зігнути ноги назад та взятися за гомілки однойменними руками, прогнутися, піднімаючи тулуб і ноги.

### **Розвиток загальної витривалості**

Витривалість визначається функціональною підготовленістю, станом центральної нервової системи, стійкістю фізичних якостей та рухових навичок до впливу стомлення, а також психологічною стійкістю.

Загальна витривалість – фізична якість, здатність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності при функціонуванні всього м'язового апарату; здатність організму протистояти втомі [4].

Методами розвитку загальної витривалості є: одноразова безперервна робота (рівномірна або змінна) та переривчаста робота, яка повторюється через певні інтервали відпочинку.

До першої із зазначених форм тренувальної роботи відносяться методи тривалої безперервної роботи, змінної роботи (фартлек) і одноразової граничної роботи (дистанційно-темпова робота). До форми переривчастої роботи відносять метод повторно-темпової роботи та різні модифікації інтервального тренування.

Для розвитку загальної витривалості найбільш широко використовуються циклічні вправи тривалістю не менше 15-20 хв, що виконуються в аеробному режимі. Вони виконуються в режимі стандартного безперервного, перемінного безперервного та інтервального навантаження. Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості є вправи, що обумовлюють максимальну продуктивність серцево-судинної та дихальної систем і підтримання високого рівня споживання кисню протягом тривалого часу.

Вправи для розвитку загальної витривалості.

1. Пішохідні туристські походи.
2. Кросовий біг.
3. Повторне пробігання відрізків дистанції (200-800 м), підтримуючи задану швидкість.
4. Прискорення впоперек баскетбольного майданчика, перетинаючи бокові лінії 4-8 разів підряд. Повторити 3-5 разів з інтервалом відпочинку 1-2 хвилини.
5. Біг від однієї лицьової лінії до іншої та назад

«вісілкою», оббігаючи границю штрафного кидка і центральне коло. Повторити 3-4 рази з інтервалом відпочинку 1-2 хвилини.

8. Передача м'яча в трійках зі зміною місць. Пробігають 2-6 майданчиків з мінімальною кількістю передач.

**Питання до співбесіди:**

1. Дати визначення поняттю «загальна фізична підготовка».
2. Які завдання вирішуються у процесі загальної фізичної підготовки баскетболістів?
3. Дайте визначення що таке фізичні якості.
4. Що таке швидкість?
5. Що таке сила?

**Практичне заняття № 7-10 (8 год)**

**Спеціальна фізична підготовка.**

**Мета:** розвиток спеціальних рухових якостей баскетболістів.

**Завдання:**

1. Знати складові спеціальної фізичної підготовки та спеціальні фізичні якості баскетболістів.
2. Навчити виконувати вправи з розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності).
3. Засвоїти техніку виконання вправ з розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів.
4. Максимальний розвиток спеціальних фізичних якостей баскетболістів.



### **Короткий виклад теми**

Спеціальна фізична підготовка – це процес цілеспрямованого розвитку фізичних і функціональних спроможностей баскетболістів, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Вона спрямована на досягнення високого та максимального рівня розвитку спеціальних фізичних якостей і досконалості в діяльності функціональних систем організму [7].

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є спеціальні підготовчі вправи з характерною для них координацією, напруженням, темпом і ритмом рухів. Такими є вправи техніко-тактичного характеру, спортивні та рухливі ігри, окремі вправи з інших спортивних ігор і безпосередньо сама гра у баскетбол. Першочергове значення займає методика застосування фізичних вправ.

### **Розвиток спеціальної швидкості.**

Спеціальна швидкість в баскетболі проявляються у трьох формах:

1. Швидкість реакції на дії партнера або суперника; на зміну ігрової ситуації; швидкість мислення, яка є передумовою максимально швидко оцінити ігрову обстановку, прийняти найбільш правильне рішення та здійснити адекватну дію.

2. Гранична швидкість окремих рухів.

3. Швидкість переміщень.

Спеціальні швидкісні якості вдосконалюють за допомогою використання ігрових вправ, які виконуються в підвищеному темпі.

Засоби розвитку спеціальної швидкості: старту і

спринтерські прискорення з різних вихідних положень, стрибкові вправи, вправи, які максимально наближені за своєю структурою до технічних прийомів гри, спортивні ігри та основні спеціальні вправи з техніки і тактики гри.

Вправи для розвитку спеціальної швидкості:

1. Прискорення з низького старту на дистанцію 5–10 м за сигналом на час (в парах, трійках). Виконуються обличчям вперед, спиною вперед.

2. Прискорення з високого старту на дистанцію 5-10 м. Виконуються так само, але з веденням м'яча.

3. Старту обличчям або спиною вперед для подолання дистанції 5–10 м (в парах, трійках). М'яч знаходиться на відстані 3 м від старту. Гравець повинен і взяти вести м'яч вперед.

4. Стрибки з просуванням вперед (ноги разом) на дистанцію 20–30 м із переходом до прискорення (біг) на ту саму дистанцію, з веденням одного або двох м'ячів.

5. Передача м'яча в парах під час швидкісного бігу. Один гравець біжить обличчям вперед, інший – спиною вперед.

6. Швидкісний біг гравця спиною вперед із передачею йому 2–3 м'ячів гравцями, які рухаються обличчям до нього, перебуваючи на відстані 4–5 м. Дистанція складає до 100 м.

7. Максимально швидкий підйом і спуск по сходах із урахуванням частоти рухів.

8. Командна естафета з веденням м'яча по легкоатлетичному стадіону на дистанції 30 м, 50 м. Гравці повинні передавати м'яч із рук у руки після прискорення.

10. Швидкісне ведення одного, двох м'ячів від лицьової до штрафної лінії, повернення до щита з закиданням м'яча в кільце. Потім ведення до центра і назад, до протилежної штрафної лінії і в зворотному напрямку. Проводяться як змагання двох гравців.

11. Ривки за м'ячем, переданим гравцеві до певного орієнтиру. Гравець стартує в момент перетину орієнтира або відскоку м'яча за межею орієнтира, намагаючись зловити м'яч у польоті або після першого відскоку.

12. Те саме, але ривки виконуються серійно (у кожній серії 5–6 ривків), гравець переміщається від місця старту й у протилежному напрямку до місця старту (ривки за м'ячем туди і назад).

13. Те саме, але вправа виконується з двома м'ячами: як тільки гравець зловить м'яч, його партнер посилає другий м'яч у протилежному напрямку. Гравець повинен передати перший м'яч партнеру і зробити повторний ривок за другим м'ячем.

### **Спеціальна спритність.**

Спеціальна спритність має багато різновидів і проявляється в досконалому володінні ігровими прийомами, що здійснюються у стислі терміни в умовах що постійно змінюються. Виділяють стрибкову спритність, акробатичну, швидкісну та ін. [7].

Спеціальну спритність удосконалюють в ігрових вправах з незвичними завданнями (гра в баскетбол без ведення м'яча, гра з одним ударом тощо), ускладнюючи умови виконання вправ: незвичні вихідні положення, дзеркальне виконання, зміна швидкості, ігрового простору,

способу виконання, ускладнення додатковими рухами, зміна в діях суперників, включення більш складних вправ залежно від рівня підготовленості баскетболістів.

До засобів розвитку спеціальної спритності належать різноманітні акробатичні, гімнастичні та легкоатлетичні вправи з елементами передач, ведення та кидків м'яча.

Вправи для розвитку спеціальної спритності:

1. Стрибки через гімнастичну лаву з підкиданням, передачею та ловінням м'яча, з веденням правою і лівою рукою.

2. Два гравці. Один передає м'яч, інший – ловить і передає м'яч у безопорному положенні з перестрибуванням через гімнастичну лаву.

3. Три гравці, 2 м'ячі. Передача та ловля м'яча в безопорному положенні при стрибках через гімнастичну лаву: гравець повинен зловити та передати м'яч у стрибку тому гравцеві, від якого він отримав передачу.

4. Два гравці. У кожного гравця по м'ячу. Стоячи боком до лави, гравець перестрибує через лаву, передаючи свій м'яч й отримуючи м'яч від партнера

5. Кидки м'яча з додатковими рухами: підкинути м'яч угору, сісти на підлогу, встати і зловити його з поворотом на 180-360°, з положення лежачи або сидячи підкинути м'яч угору і зловити його у безопорному положенні у стрибку.

6. Стрибки вгору за м'ячем, який подається, та відбивання іншого м'яча або ухилення від нього під час приземлення.

7. Гравець із м'ячем у руках, стрибаючи вгору, зігнувши ноги, сильно б'є м'ячем об підлогу під собою з

таким розрахунком, щоб він відскочив на відстань 3–4 м назад. Приземлившись, гравець виконує ривок за м'ячем, намагаючись зловити його в польоті.

8. Те саме, але передати м'яч у стрибку під собою і, повернувшись, зловити м'яч із відбиттям від стіни. Вправу виконувати безперервно

9. Одночасна передача двох-трьох м'ячів з відскоком від стіни.

### **Спеціальна витривалість.**

Спеціальна витривалість – здатність ефективно виконувати специфічну роботу у визначений відрізок часу. Специфічною роботою баскетболіста є виконання ним ігрових прийомів, ефективність яких визначається рівнем розвитку швидкісної та силової витривалості [7].

Швидкісна витривалість – здатність баскетболіста якомога довше виконувати м'язову роботу до наближеною межевої та межевою для неї інтенсивністю;

Силова витривалість проявляється по-різному та забезпечує високу ефективність ігрових дій. Розрізняють статичну й динамічну (швидкісно-силову) витривалість. Відповідно підбираються і режими тренувальних вправ. Це переважно вправи анаеробно-лактатного характеру, що сприяють розвитку локальної м'язової витривалості.

Спеціальну витривалість розвивають за допомогою вправ, що виконуються з інтенсивністю ЧСС 180-200 уд./хв, які виконуються з достатньою тривалістю. Застовуються спеціально підібрані вправи з техніки і тактики гри; пересування з виконанням передач, кидків, ведення м'яча (виконуються багаторазово або серійно); ігрові вправи 1×1,

2×2. 3×3; двосторонні тренувальні ігри, які продовжуються на 5–10 хв довше, без перерв; введення гри проти граючої команди нових суперників, які відпочили та ін.

Вправи для розвитку спеціальної витривалості:

1. Швидкісне ведення 1–2 м'ячів у парах (човником):

– від лицьової лінії до штрафної та назад;

– до центра та назад;

– до протилежної штрафної та назад;

– до протилежної лицьової та назад.

2. Те саме із влучанням кожен раз у кільце з подвійного кроку.

3. Стрибки через скакалку, на початку тренування виконують 2–3 підходи по 3 хвилини з 30-секундними перервами між ними; наприкінці тренування – 6 підходів. Постійно змінювати темп стрибків.

4. Передача м'яча в трійках зі зміною місць. Пробігають 6-10 майданчиків з мінімальною кількістю передач.

5. Ігрові вправи 1×1 на половину або цілий майданчик.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Дати визначення поняттю «спеціальна фізична підготовка».

2. Які завдання вирішуються у процесі спеціальної фізичної підготовки баскетболістів?

3. Дайте визначення що таке спеціальні фізичні якості.

4. Що таке спеціальні швидкісні якості?

5. Що таке спеціальні силові якості?

## **Практичне заняття № 11-13 (6 год)**

### **Спеціальна фізична підготовка.**

**Мета:** Розвиток швидкісно-силових якостей. Підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог баскетболу.

#### **Завдання:**

1. Знати складові спеціальної фізичної підготовки та особливості розвитку швидкісно-силових якостей баскетболістів.
2. Навчити виконувати вправи з розвитку швидкісно-силових якостей баскетболістів.
3. Засвоїти техніку виконання вправ з розвитку швидкісно-силових якостей баскетболістів.
4. Підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог баскетболу.

#### **Короткий виклад теми**

#### **Швидкісно-силові якості.**

Швидкісно-силові здібності – це здатність розвивати максимальне м'язове напруження у мінімальний відрізок часу. Швидкісно-силові здібності є своєрідним поєднанням силових та швидкісних якостей баскетболіста. Більшість технічних прийомів у баскетболі за формою рухів і за характером м'язових дій належать до швидкісно-силових дій [7].

Швидкісно-силові якості баскетболіста проявляються в його здатності виконувати рухові дії у мінімально короткий відрізок часу та в умовах, коли чиниться активний цьому опір. До силових протидій відносять: подолання маси тіла баскетболіста (стрибки угору, виривання, вибивання

м'яча; боротьба за відскок; швидкий старт та зміна напрямку під час бігу та ін.); подолання сили, яка пов'язана з веденням, передачами та кидками м'яча; подолання сили, що викликана силовим опором суперника.

Фізичні вправи з розвитку швидкісно-силових якостей, умовно поділяються на два типи: спеціальні фізичні вправи, які мають швидкісний характер виконання рухів та спеціальні вправи силового характеру.

Підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей баскетболістів відбувається завдяки використанню спеціальних фізичних вправ, які за структурою рухів наближені до ігрових і розвивають саме ці рухові якості.

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:

1. Біг на короткі дистанції з обтяженням, прикріпленим до поясу баскетболіста, або з опором партнера.

2. Нахили вперед, в сторони з обтяженням (диски від штанги, набивні м'ячі) з положення стоячи.

3. Вправи зі штангою (поштовх, ривок, жим, тяга).

4. Присідання, напівприсідання і швидкі піднімання на носки, штанга на плечах, маса її – не більше 50% від максимальної (10-15 разів за підхід).

5. Вправи з гумовим амортизатором, закріпленим на підлозі або гімнастичній драбині, які за своєю структурою подібні до технічних прийомів.

6. Вистрибування на платформу висотою 50-65 см.

7. Вистрибування на платформу – стрибок в глибину з наступним вистрибуванням угору і дістананням предметів.

8. Серійні стрибки через перешкоди (лави,



легкоатлетичні бар'єри тощо).

9. Стрибки і біг по сходах.

10. Переміщення в захисній по квадрату (вперед, убік, назад і знову в бік). Виконується з різною швидкістю, з обтяженням і без нього.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення швидкісно-силовим якостям.
2. В чому проявляються швидкісно-силові якості баскетболіста?
3. Як Ви розумієте силові протидії, які застосовуються у баскетболі?
4. Які фізичні вправи рекомендують виконувати для розвитку швидкісно-силових якостей для баскетболістів?

### **Практичне заняття № 14-18 (10 год)**

#### **Технічна підготовка у нападі.**

**Мета:** навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі.

#### **Завдання:**

1. Знати основні технічні прийоми гри в нападі.
2. Навчити виконувати технічні прийоми гри у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидки, фінти) різними способами, варіантами та в різних умовах виконання.
3. Вдосконалення технічних прийомів гри у нападі різними способами, варіантами та в різних умовах виконання і різноманітні сполучення цих прийомів.

#### **Короткий виклад теми**

До основних технічних прийомів гри у нападі відносяться вихідні положення, пересування баскетболіста

(ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти), ловля, передача та ведення м'яча, кидки м'яча в кільце, відволікаючі дії (фінти).

Вправи для навчання та вдосконалення вихідних положень та техніки пересування:

1. Прийняти положення «потрійної загрози», утворюючи воронкоподібне положення кистей.

2. Нахилитися до лежачого на підлозі м'яча, покласти на нього кисті рук і підняти м'яч, прийняти положення «потрійної загрози».

3. Підкинути м'яч угору і зловити його на рівні грудей і прийняти положення «потрійної загрози».

4. Виконання прискорень після обманних рухів з зупинкою та ловлею передачі від партнера.

5. Гравці переміщуються з м'ячем в руках і за сигналом виконують зупинки, повороти.

Вправи для навчання та вдосконалення техніки ловлі і передачі мяча;

1. Передачі м'яча в парях двома руками різними способами.

2. Передача м'яча однією рукою різними способами.

3. Передача і ловля м'яча в русі після ведення.

4. Передачі м'яча в русі різними способами у зустрічних напрямках (в колонах).

5. Передачі в русі по колу.

6. Рухливі ігри: «Командний квач». «Чия команда зробить більше передач».

Вправи для навчання та вдосконалення техніки ведення мяча:

1. Ведення м'яча на місці різними способами.
2. Ведення м'яча повільним бігом різними способами.
3. Ведення м'яча різними способами з максимальною швидкістю.
4. Ведення зі зміною напрямку, швидкості, висотою відскоку, без зорового контролю.
5. Ведення зі зміною напрямку в умовах опору партнера.

Вправи для навчання і вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик:

1. Імітація кидка м'яча кистю з фіксацією фінального положення.
2. Кидок партнеру або в стіну з роботою ніг, без роботи ніг.
4. Кидки м'яча в кошик з близької, середньої відстані різними способами.
5. Кидки м'яча в кошик з дальньої відстані різними способами.
6. Кидки мяча у кошик після виходу на мяч, після ведення і зупинки.

Вправи для навчання і вдосконалення техніки кидка мяча у кошик після повійного кроку:

1. Кидок у кільце з подвійного кроку після одного удару різними способами.
2. Кидок у кільце з подвійного кроку після ведення різними способами.
3. Кидок у кільце з подвійного кроку після передачі мяча від партнера різними способами.

### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення техніки гри.
2. Охарактеризуйте поняття «техніка гри, прийоми, способи».
3. Які прийоми належать до техніки нападу?
4. Назвіть способи і варіанти передачі м'яча.
5. Назвіть способи і варіанти ведення м'яча.
6. Назвіть способи і варіанти кидка м'яча у кошик.

### **Практичне заняття № 19-23 (10 год) Технічна підготовка у захисті.**

**Мета:** навчання та вдосконалення техніки гри в захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).

#### **Завдання:**

1. Знати основні технічні прийоми гри в захисті
2. Навчити виконувати технічні прийоми гри у захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти) різними способами, варіантами та в різних умовах виконання.
3. Вдосконалення технічних елементів гри у захисті різними способами, варіантами та в різних умовах виконання.

#### **Короткий виклад теми**

Комплекс захисних дій в сучасному баскетболі є універсальним для гравців усіх амплуа. До основних технічних прийомів гри у захисті відносяться захисні стійки, переміщення (ходьба, біг, стрибки, зупинки), протидія передачам м'яча (перехоплення, відбивання тощо), протидія веденню (вивання, виривання), протидія кидкам

(блокування, накривання), оволодіння м'ячем, що відскочив (у стрибку, блокування суперника спиною).

Вправи для навчання та удосконалення техніки пересування:

1. Переміщення в захисній стійці приставними кроками в сторони під рахунок;

2. Переміщення в захисній стійці вперед, назад, під рахунок;

3. Варіанти переміщень у захисній стійці за слуховим та зоровим сигналами;

4. Переміщення в захисній стійці з повторенням дій партнера;

5. Рухливі ігри: «Квач в парах», «Жартівливий бій».

Вправи для навчання та удосконалення техніки оволодіння м'ячем і протидії:

1. У парах. М'яч знаходиться в одного з гравців. Партнер захоплює м'яч з рук нападаючого і вириває його одночасно з поворотом тулуба.

2. Гравець виконує повороти на місці, партнер намагається захопити м'яч і вирвати його.

3. У парах. М'яч в одного з гравців. Партнер намагається вибити м'яч.

4. Повороти на місці, другий гравець намагається, не порушуючи правил гри в баскетбол, вибити м'яч.

5. Повороти на місці, другий гравець намагається вирвати або вибити м'яч.

6. Один гравець повільно веде м'яч, другий намагається вибити м'яч.

7. Гравець веде м'яч зі змінами напрямку руху,

захисник, пересуваючись спиною вперед, намагається вибити м'яч і оволодіти ним.

Вправи для навчання та удосконалення техніки перехоплення м'яча:

1. Перехоплення передачі, виконаної поперек майданчика, нападаючий стоїть нерухомо.

2. Перехоплення передачі, виконаної уздовж майданчика.

3. У парах. Передача м'яча поперек майданчика з просуванням до протилежного щита, захисник, переміщаючись спиною вперед, повинен спробувати перехопити м'яч.

Вправи для навчання та удосконалення техніки накриття м'яча та оволодіння відскоком:

1. Кидок з місця. Захисник намагається накрити м'яч без порушення правил.

2. Кидок у русі. Захисник біжить поруч, вибирає момент, щоб відштовхнутися від підлоги раніше за нападаючого і намагаючись накрити м'яч.

1. Ловля м'яча, який відскочив від щита.

2. Ловля м'яча, що відскочив від щита, кинутого у кошик іншим гравцем.

3. Те саме, але з пасивним опором захисника.

4. Те саме, але з активним опором захисника.

5. Побудова з 2 колонами. Викладач з лінії штрафного кидка кидає м'яч у щит, кожен з гравців першої пари намагається оволодіти м'ячем, що відскочив.

### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення техніки гри.

2. Охарактеризуйте поняття «техніка гри, прийоми, способи».
3. Які прийоми належать до техніки захисту?
4. Назвіть способи і варіанти перехоплення передачі м'яча.
5. Назвіть способи і варіанти вибивання під час ведення м'яча.
6. Назвіть способи і варіанти накривання кидка м'яча у кошик.

### **Практичне заняття № 24-29 (12 год)**

#### **Інтегральна підготовка.**

**Мета:** застосування вправ спеціально-підготовчого характеру, що наближені за структурою та особливостям діяльності функціональних систем до змагальних.

#### **Завдання:**

1. Знати основні складові інтегральної підготовки.
2. Виконання ігрових вправ з комплексного вдосконалення технічних прийомів гри і розвитку спеціальних фізичних якостей.
3. Виконання спеціальних ігрових завдань з навчання індивідуальних взаємодій у нападі та захисті спільно з вдосконаленням технічних прийомів гри.

#### **Короткий виклад теми**

Інтегральна підготовка – це координація та реалізація у змагальній діяльності баскетболістів теоретичної, технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовленості. Метою інтегральної підготовки є забезпечення злагодженості та ефективності комплексного

прояву всіх складових спортивної підготовки, які в гармонійній єдності визначають успішність змагальної діяльності [10].

Інтегральна підготовка – це система зростаючих за ступенем складності і спрямованості тренувальних завдань і двохсторонніх ігор, включаючи змагання, які об'єднуються цільовою установкою, на синтез фізичних якостей і рухових навичок та їх результативне цілісне відтворення [10].

В інтегральній підготовці трансформація тренувальних ефектів у результативні ігрові дії досягається за допомогою: сполученням компонентів тренування – фізичного і технічного, технічного і тактичного, чергуванням та переключенням технічних прийомів, тактичних дій і вправ з розвитку спеціальних фізичних якостей та системи завдань у навчальних іграх, установок у контрольних та календарних іграх.

Основними засобами інтегральної підготовки виступають: змагальні вправи, що виконуються в умовах змагань різного рівня і вправи спеціально-підготовчого характеру, які за структурою і особливостями діяльності функціональних систем максимально наближені до змагальних. Застосовуються спеціальні ігрові завдання змагального характеру і підготовчі ігри, які вимагають взаємозв'язаного відтворення фізичних якостей і рухових навичок у варіативних ситуаціях.

З метою підвищення ефективності, вправи виконуються у полегшених умовах, ускладнених умовах за рахунок застосування обтяжень і проведення занять в



несприятливих умовах (зміна клімату, місця, покриття та ін.); з організацією змагань з більш слабким (сильним) або «зручним» («незручним») суперником; інтенсифікацією змагальної діяльності за допомогою її тривалості, зменшення числа гравців у команді, збільшення тривалості змагальної діяльності та ін.

Вправи з інтегральної підготовки:

1. Вправи спеціально-підготовчого характеру з поєднанням технічних прийомів та вправ з розвитку спеціальних фізичних якостей.

2. Ігрові завдання спрямовані на удосконалення технічних прийомів та індивідуальних тактичних дій (1х1; 2х2, 3х3, 5х5).

3. Навчальні ігри з використанням певних індивідуальних тактичних дій в нападі і захисті.

4. Контрольні ігри з виконанням визначених тактичних установок викладача.

**Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення інтегральній підготовці.
2. Визначте мету інтегральної підготовки у баскетболі.
3. Охарактеризуйте основні засоби інтегральної підготовки.
4. Назвіть умови для підвищення інтегральної підготовки баскетболістів?
5. Запропонуйте вправи з інтегральної підготовки баскетболістів.

## **Практичне заняття № 30-33 (8 год)**

### **Загальна фізична підготовка.**

**Мета:** зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності студентів-баскетболістів.

#### **Завдання:**

1. Розвиток загальних фізичних якостей баскетболістів (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності).
2. Виконання вправ з розвитку загальних фізичних якостей баскетболістів у поєднанні з технічними прийомами гри.
3. Підвищення загальної працездатності студентів-баскетболістів.

#### **Короткий виклад теми**

##### **Розвиток швидкості.**

Вправи для розвитку швидкості;

1. Біг з високим підніманням стегна, дріботливий біг, біг стрибками, з максимальною частотою кроків на місці, який чергується зі звичайним бігом на окремих відрізках, з ривками спиною уперед, боком, біг в упорі стоячи з максимальною частотою кроків тощо.

2. Біг на короткі до 10-15 м., середні 30-60 м відрізки з веденням м'яча сильною, слабою рукою.

3. Біг вгору, по сходах на відстань 15-20 м.

4. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку за сигналом: з періодичним прискоренням; те саме, тільки біг – боком, спиною вперед.

5. Квачування з роздільного старту з веденням м'яча (1-1,5 м один за одним). Завдання – наздогнати гравця.

6. Стрибки на місці на одній і двох ногах (гранично часті й невисокі), через гімнастичні лави і набивні м'ячі з місця і в русі з передачею м'яча партнеру тощо.

7. Комбіновані естафети, що вимагають швидкої зміни характеру дій у поєднанні з виконанням різних технічних елементів.

### **Розвиток сили**

Вправи для розвитку сили.

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, ноги на гімнастичній лаві, ускладнюючи одночасним підніманням ноги, виконуючи хлопки руками.

2. Присідання на двох ногах і на одній нозі, інша випрямлена вперед.

3. Випади вперед, назад, в сторону з обтяженням в руках.

4. Стрибки з місця вгору, в сторони, з розбігу з обтяженнями у вигляді манжетів, поясів.

5. З вису хватом зверху на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг угору до торкання рейки, піднімання зігнутих у колінах ніг.

6. «Планка» на ліктях, з переходом на прямі руки, з підніманням рук, ніг, з нахилами в сторону, «зворотня планка».

7. Лежачи на спині ногами до стінки, закріпивши носки на нижній рейці, піднімання тулуба в сід і повільно повертатися у вихідне положення.

8. Підтягування на перекладині різним хватом.

9. Вихідне положення – стоячи на краю платформи заввишки 5–7 см, піднімання на носки.

10. Пересування у баскетбольній стійці по квадрату (вперед, убік, назад і знову в бік). Виконується з різною швидкістю, з обтяженням і без нього.

11. Вихідне положення – стійка, ноги на ширині плечей, нахил тулуба вперед, гантелі в руках, внизу. Підтягнути обтяження до плечей, згинаючи руки в ліктьових суглобах.

12. Передачі набивного м'яча двома руками від грудей, з-за голови, однією рукою від плеча, зверху, знизу.

13. Швидкі передачі диску для штанги або гирі між двома гравцями, які стоять спиною один до одного.

14. Стискання кистями рук пружних предметів (тенісних м'ячів, еспандерів, пружин тощо).

### **Розвиток спритності.**

Вправи для розвитку спритності:

1. Стрибки через гімнастичну лаву з підкиданням, передачею та ловлею м'яча, з веденням правою і лівою рукою.

2. Кидки м'яча з додатковими рухами: підкинути м'яч угору, сісти на підлогу, встати і зловити його з поворотом на 180-360° або з положення лежачи або сидячи підкинути м'яч угору і зловити його у безопорному положенні у стрибку.

3. Вправи з використанням координаційної драбини.

4. Гравець перебуває на лицьовій лінії. Виконує 5 стрибків на правій нозі, п'ять на лівій, а решту майданчика долає стрибками з ноги на ногу.

5. Гравець від лицьової лінії біжить до середини майданчика, повертається кругом, робить п'ять кроків у

зворотному напрямку, знов повертається кругом, біжить уперед десять кроків, повертається праворуч, робить п'ять кроків, обертається ліворуч і пробігає решту майданчика.

6. Пробігання під підкинутим невисоко угору м'ячем і ловля з поворотом до м'яча.

7. Ловля або ухилення від м'яча під час пересування.

8. Стрибки вгору за м'ячем та відбивання іншого м'яча або ухилення від нього під час приземлення.

9. Обертання м'яча навколо голови, тулуба, ніг перекладаючи його в іншу руку, не торкаючись тулуба, або нахилившись, обертання між ногами («вісімка») та ін.

### **Розвиток гнучкості**

Вправи для розвитку та вдосконалення гнучкості:

1. Стоячи на одній нозі, вільні махи іншою ногою вперед і назад з великою амплітудою при фіксованому положенні тулуба.

2. Стоячи ноги нарізно, нахил уперед, намагаючись торкнутися долонями підлоги якнайдалі попереду, потім позаду (між ногами) з фіксацією положення 10-15 с.

3. Стоячи ноги нарізно, почергові нахили до правої та лівої ноги; в момент нахилу взятися руками за гомілковостопний суглоб і притягнути тулуб до ноги. Те ж саме в положенні сидячи на підлозі з фіксацією положення на 10-15 с.

4. Стоячи на гімнастичній лаві, нахил вперед, намагаючись торкнутися підлоги долонями.

5. Стоячи на правій нозі. Ліву зігнути назад лівою рукою. Затримати положення на 10-15 с. Повторити для лівої ноги.

б. «Напівшпагат» і «шпагат».

### **Розвиток загальної витривалості**

Вправи для розвитку загальної витривалості.

1. Кроси 10-25 хв.
2. Ривки впоперек баскетбольного майданчика, перетинаючи бокові лінії 4-8 разів підряд. Повторити 3-5 разів з інтервалом відпочинку 1-2 хв.
3. Ведення м'яча від однієї лицьової лінії до іншої та назад «вісімкаю», оббігаючи область штрафного кидка і велике центральне коло з веденням м'яча. 4-6 разів з інтервалом відпочинку 1-2 хв.
4. Передача м'яча в трійках, четвірках зі зміною місць. Пробігають 2-6 майданчиків з мінімальною кількістю передач.

### **Питання до співбесіди:**

1. Дати визначення поняттю «загальна фізична підготовка».
2. Які завдання вирішуються у процесі загальної фізичної підготовки баскетболістів?
3. Дайте визначення що таке фізичні якості.
4. Що таке спритність?
5. Що таке гнучкість?

## **Практичне заняття № 34-36 (6 год)**

### **Спеціальна фізична підготовка.**

**Мета:** розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів.

### **Завдання:**

1. Виконання вправ з розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів у поєднанні з технічними

прийомами гри.

2. Максимальний розвиток спеціальних фізичних якостей баскетболістів.

### **Короткий виклад теми.**

### **Спеціальна швидкість.**

Вправи для розвитку спеціальної швидкості:

1. Прискорення на дистанцію 5–10 м з веденням м'яча правою (лівою) рукою за сигналом на час (в парах, трійках). Виконуються обличчям вперед, спиною вперед.

2. Старти обличчям або спиною вперед для подолання дистанції 5–10 м (в парах, трійках). М'яч знаходиться на відстані 3 м від старту. Гравць повинен і взяти вести м'яч вперед.

3. Те саме, на дистанції 20–50 м.

4. Стрибки з просуванням вперед (ноги разом) на дистанцію 20–30 м із переходом до прискорення (біг) на ту саму дистанцію, з веденням одного або двох м'ячів.

5. Передача м'яча в парах під час швидкісного бігу.

6. Максимально швидкий підйом і спуск по сходах із урахуванням частоти рухів.

7. Командна естафета з веденням м'яча по легкоатлетичному стадіону на дистанції 30 м, 50 м. Гравці повинні передавати м'яч із рук у руки після прискорення.

8. Швидкісне ведення одного, двох м'ячів від лицьової до штрафної лінії, повернення до щита з закиданням м'яча в кільце. Потім ведення до центра і назад, до протилежної штрафної лінії і в зворотному напрямку. Проводяться як змагання двох гравців.

### **Спеціальна спритність.**

Вправи для розвитку спеціальної спритності:

1. Стрибки через гімнастичну лаву з підкиданням, передачею м'яча, з веденням правою і лівою рукою.

2. Два гравці. Один передає м'яч, інший – ловить і передає м'яч у безопорному положенні з перестрибуванням через гімнастичну лаву.

3. Два гравці. У кожного гравця по м'ячу. Стоячи боком до лави, гравець перестрибує через лаву, передаючи свій м'яч й отримуючи м'яч від партнера

4. Кидки м'яча з додатковими рухами: підкинути м'яч угору, сісти на підлогу, встати і зловити його з поворотом на 180-360°, з положення лежачи або сидячи підкинути м'яч угору і зловити його у безопорному положенні у стрибку.

5. Гравець із м'ячем у руках, стрибаючи вгору, зігнувши ноги, сильно б'є м'ячем об підлогу під собою з таким розрахунком, щоб він відскочив на відстань 3–4 м назад. Приземлившись, гравець виконує ривок за м'ячем, намагаючись зловити його в польоті.

6. Одночасна передача двох-трьох м'ячів з відскоком від стіни.

7. Жонгливання двома-трьома м'ячами.

8. Ведення двох-трьох мячів.

### **Спеціальна витривалість.**

Вправи для розвитку спеціальної витривалості:

1. Швидкісне ведення 1–2 м'ячів у парах (човником):

– від лицьової лінії до штрафної та назад;

– до центра та назад;

– до протилежної штрафної та назад;

– до протилежної лицьової та назад.



2. Те саме із влучанням кожен раз у кільце з подвійного кроку.

3. Стрибки через скакалку, виконують 6 підходів по 3 хвилини з 30-секундними перервами між ними. Постійно змінювати темп стрибків.

4. Передача м'яча в трійках (четвірках, п'ятірках) зі зміною місць. Пробігають 6-10 майданчиків з мінімальною кількістю передач.

5. Ігрові вправи 1×1, 2×2 і 3×3 на половину або цілий майданчик.

6. Гра в баскетбол 5-6 таймів по 10 хвилин. Відпочинок між першим і другим таймом 5 хвилин., між другим і третім – 4 хвилин., між третім і четвертим – 3 хвилини., між четвертим і п'ятим – 2 хвилини, між п'ятим і шостим – 1 хвилина.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Дати визначення поняттю «спеціальна фізична підготовка».
2. Які завдання вирішуються у процесі спеціальної фізичної підготовки баскетболістів?
3. Дайте визначення що таке спеціальні фізичні якості.
4. Що таке спеціальні швидкісні якості?
5. Що таке спеціальні силові якості?

### **Практичне заняття № 37-40 (8 год)**

#### **Спеціальна фізична підготовка.**

**Мета:** підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог баскетболу.

#### **Завдання:**

1. Розвиток швидкісно-силових якостей баскетболістів методом колового тренування.

2. Підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог баскетболу.

### **Короткий виклад теми**

Основою змагальної рухової діяльності баскетболіста складають різні види бігу, стрибків, кидків м'яча – рухові дії, які вимагають прояву значної м'язової сили в короткі проміжки часу. Тому швидкісно-силовій підготовці баскетболістів приділяється багато уваги.

Одним із ефективних методів розвитку швидкісно-силових здібностей баскетболістів є метод колового тренування, який сприяє підвищенню функціональних можливостей організму баскетболістів.

Комплекси вправ колового тренування складаються з вправ з розвитку швидкісних, силових якостей.

Комплекс вправ колового тренування з розвитку швидкісно-силових якостей баскетболістів:

Станція 1. Присідання у напівприсід з підйомом на носки.

Станція 2. 5 стрибків поштовхом двох ніг з високим підніманням стегна на місці – прискорення 10-12 м, зупинка в два кроки, повернення бігом спиною вперед.

Станція 3. Швидке ведення на місці баскетбольного м'яча правою (30 с), лівою (30 с) рукою без зорового контролю.

Станція 4. Розведення рук в сторони з гантелями, стоячи.

Станція 5. Стрибки на двох ногах у праву та ліву

сторону через баскетбольний м'яч.

Станція 6. Передачі м'яча у стіну: двома руками (20 с), правою (20 с), лівою (20 с) рукою.

Станція 7. Випади вперед по черговою правою та лівою ногами з основної стійки.

Станція 8. Швидкісне пересування приставними кроками у паралельній захисній стійці по трикутнику, квадрату або по периметру 3-секундної зони з піднятим над головою м'ячем, з веденням м'яча.

Станція 9. Планка на ліктях або в упорі на прямих руках.

Робота на «станції» – до 60 с, відпочинок між «станціями» – 40-60 с (пасивний), відпочинок між колами – до 3-4 хв (активний), кількість кіл – 2-3.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення швидкісно-силовим якостям.
2. В чому проявляються швидкісно-силові якості баскетболіста?
3. Які фізичні вправи рекомендують виконувати для розвитку швидкісно-силових якостей для баскетболістів?
4. Дайте характеристику методу колового тренування з розвитку швидкісно-силових здібностей баскетболістів.

### **Практичне заняття № 41-45 (8 год)**

#### **Технічна підготовка у нападі.**

**Мета:** навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидка і різноманітні сполучення цих прийомів).

#### **Завдання:**

1. Навчити поєднувати технічні прийоми один з одним в різній послідовності в різноманітних умовах переміщення.

2. Вдосконалення технічних прийомів гри у нападі та їх різноманітних сполучень.

3. Вдосконалення технічних прийомів гри у нападі в умовах протидії.

### **Короткий виклад теми**

Вдосконалення техніки гри у нападі полягає у багаторазовому повторенні прийомів та їх різноманітних сполучень в ігрових ситуаціях з відповідною варіативністю їх виконання. Прийоми виконуються в умовах дефіциту часу, на фоні значного стомлення, емоційних та психологічних впливів, з урахуванням вибраних тактичних комбінацій, використанням пасивної і активної протидії захисників.

Вправи для вдосконалення технічних прийомів гри у нападі та їх різноманітних сполучень:

1. Передачі м'яча в парах у русі поєднуючи з зупинками, поворотами на місці, передачею м'яча партнеру і швидкісним переміщенням після передачі на 4-5м.

2. Передачі м'яча в парах у русі після ведення м'яча різними способами.

3. Передачі в парах (трійках) з протидією (2:1; 3:1; 3:2) на місці і в русі.

4. Фінт на кидок (ведення, передачу) м'яча-прохід під кільце з кидком м'яча у кошик після подвійного кроку різними способами.

5. Те саме після виходу на м'яч і передачі м'яча від партнера. Вправа виконується в 2 колонах.

6. Поєднання швидкісного ведення м'яча з обведенням стійок з наступним кидком м'яча у кошик після подвійного кроку різними способами. Вправа виконується від середини майданчика, на всю довжину майданчика.

7. Ведення м'яча «змійкою» з пасивною (активною) протидією захисника, з обіграшем і кидком м'яча у кошик після подвійного кроку. Вправа виконується від середини майданчика, на всю довжину майданчика.

8. Кидки м'яча з місця у кошик з різної відстані, під різним кутом до щита, після ведення, після виходу та передачі м'яча від партнера.

9. Кидки м'яча у кошик з різної відстані з пасивною протидією захисника.

10. Ловля м'яча в стрибку після відскоку від щита – кидок в стрибку в кошик (добивання м'яча).

11. Добивання м'яча в стрибку (двічі в щит, третій — у кошик).

#### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте поняття «техніка гри, прийоми, способи».
2. Які прийоми належать до техніки нападу?
3. Назвіть способи і варіанти передачі м'яча.
4. Назвіть способи і варіанти ведення м'яча.
5. Назвіть способи і варіанти кидка м'яча у кошик.

### **Практичне заняття № 46-50 (10 год)**

#### **Технічна підготовка у захисті.**

**Мета:** навчання та вдосконалення техніки гри в захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання,

перехоплення м'яча та фінти).

### **Завдання:**

1. Навчити виконувати технічні елементи гри у захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).
3. Вдосконалення технічних елементів гри у захисті у сполученні з розвитком спеціальних рухових якостей.

### **Короткий виклад теми**

Вправи для навчання та удосконалення техніки пересування:

1. Переміщення у захисній стійці приставними кроками вперед, назад, в сторони під рахунок;
2. Переміщення у захисній стійці за слуховим та зоровим сигналами.
3. Переміщення в захисній стійці з повторенням дій партнера.

Вправи для навчання та удосконалення техніки оволодіння та перехоплення м'яча і протидії:

1. Гравець виконує повороти на місці, другий гравець намагається вирвати або вибити м'яч.
2. Гравець веде м'яч зі змінами напрямку руху, захисник, пересуваючись в захисній стійці спиною вперед, намагається вибити м'яч і оволодіти ним.
3. Передачі м'яча в парах на місці з захисником. Захисник намагається перехопити передачу виконану одним з двох гравців.
4. Передачі м'яча в парах в русі з захисником. Захисник намагається перехопити передачу виконану одним з двох гравців.

5. Те саме в трійках з двома захисниками.
6. Нападаючий виконує прохід з кидком з-під кошик або робить кидок з місця. Захисник відповідно протидіє проходу або намагається накрити кидок.
7. Гравці по черзі ведуть м'яч по колу в межах зони штрафного кидка, а потім кидають його в кошик. Під кільцем розташовується захисник, що намагається накрити м'яч під час кидка.
8. Нападаючий обходить захисника й кидає м'яч у кошик. Захисник, наздоганяючи його, стрибає збоку і намагається накрити м'яч. Гра ведеться до певної кількості влучень або накривань, а потім гравці міняються ролями.
9. Оволодіння м'ячем, що відскочив від щита, кинутого іншим гравцем з пасивним (активним) опором нападаючого.
10. Побудова з 2 колонами. Викладач з лінії штрафного кидка кидає м'яч у щит, кожен з гравців першої пари намагається оволодіти м'ячем, що відскочив.

**Питання до співбесіди:**

1. Які прийоми належать до техніки захисту?
2. Назвіть способи і варіанти перехоплення передачі м'яча.
3. Назвіть способи і варіанти вибивання під час ведення м'яча.
4. Назвіть способи і варіанти накривання кидка м'яча у кошик.

## **Практичне заняття № 51-55 (10 год)**

### **Тактична підготовка у нападі.**

**Мета:** Навчання основам тактики індивідуальних та групових дій в нападі. Вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами, що відповідають можливостям окремих гравців.

#### **Завдання:**

1. Знати основні індивідуальні та групові тактичні взаємодії у нападі.
2. Навчити основним тактичним індивідуальним та груповим діям в нападі різними способами та у різних умовах виконання.
3. Оволодіння варіантами індивідуальних дій в нападі, що відповідають ігровим амплуа гравців.
4. Вдосконалення тактичної майстерності у виконанні індивідуальних дій в нападі,
4. Вдосконалення тактичної майстерності у виконанні групових дій в нападі.

#### **Короткий виклад теми**

Тактика – це раціональне використання засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, спрямованих на досягнення перемоги. Тактика гри в баскетболі – це система взаємодії гравців команди в нападі і захисті. Вона складається з тактики нападу і тактики захисту [1].

Індивідуальні дії – це самостійні дії гравців, спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань, поставлених перед командою, здійснені без допомоги партнера. Усі тактичні дії гравців у нападі поділяють на дії



без м'яча і з м'ячем.

Групові дії – це взаємодія двох або трьох гравців, які виконують частину командного завдання. Розрізняють декілька типів взаємодій двох гравців: «передай і вийди», заслони, наведення, «пересічення», «двійки». До взаємодій трьох гравців належать «трикутник», «трійка», «мала вісімка», «перехресний вихід», «подвійний заслін», «наведення на двох гравців».

Вправи для навчання індивідуальним діям в нападі:

1. Звільнення від опіки пасивного (активного) захисника з місця (в русі) після виконання фінтів, перехресним кроком або поворотом з отриманням м'яча від партнера.

2. Виконання виходу на вільне місце з отриманням м'яча від партнера у сполученні з іншими ігровими прийомами: вихід-зупинка і ловля м'яча-кидок з місця або в стрибку; вихід-кидок м'яча в русі; вихід-прохід-кидок; вихід-прохід-зупинка після ведення-кидок м'яча з місця або в стрибку або передача партнеру та ін.

3. Виконання різновидів виходу для оволодіння відскоком в умовах ігрової протидії «нападаючий-захисник» без будь-яких обмежень в їх діях (кидки виконує третій гравець).

4. Оволодіння відскоком у варіативних умовах ігрової протидії при рівній кількості гравців і у чисельній меншості (2х1, 2х2, 3х2, 3х3).

5. Обігрування пасивного (активного) захисника з різних ігрових позицій з місця за допомогою ведення у сполученні з наступним швидкісним проходом: випад-

прохід, поворот-прохід, фінт на передачу-прохід та ін.

6. Виконання різновидів позиційних кидків м'яча з місця (в стрибку) з різних точок по відношенню до щита, у сполученні із зупинкою (кроком, в стрибком), після отримання м'яча від партнера в русі, із зупинкою після ведення м'яча.

7. Багаторазове виконання різновидів кидків м'яча з місця, в стрибку, в русі і після ведення, добивання м'яча в кошик в одноборстві з пасивним, а потім активним захисником в певній ігровій ситуації.

8. Те ж, але у сполученні з іншими індивідуальними тактичними діями, що передують кидкам: виходом, ловлею, передачею, веденням м'яча.

9. Виконання різновидів сполучень індивідуальних тактичних дій на позиціях різного ігрового амплуа при пасивній (активній) протидії захисника (1x1).

Вправи для навчання груповим діям в нападі:

1. Зустрічне ведення з наступним заслоном. Гравець зліва одержує м'яч після ведення та заслону, а потім атакує в проході.

2. Передача і заслін для проходу. Гравець справа виконує передачу партнерові й ставить йому заслін для проходу- кидка.

3. Передача-відповідь і кидок-прохід. Гравець зліва дає пас партнерові, робить обманний ривок ліворуч, змінює напрямок, одержує передачу й виконує кидок.

4. Передача-відповідь і кидок у стрибку. Гравець одержує передачу-відповідь від нападаючого, який робить заслін для позиційного кидка в стрибку.

5. Наведення з кидком-проходом. Гравець наводить свого опікуна на партнера й робить кидок-прохід.

6. Передача нападаючому й заслін для кидка-проходу. Гравець після передачі ставить партнерові заслін.

7. Різні варіанти взаємодій двох гравців під час виконання вправи «двійка».

8. Різні варіанти взаємодій трьох гравців під час виконання вправи «трикутник»,

9. Різні варіанти взаємодій трьох гравців під час виконання вправи «трійка».

10. Різні варіанти взаємодій трьох гравців під час виконання вправи «мала вісімка».

11. Різні варіанти взаємодій трьох гравців під час виконання вправи «подвійний заслін».

12. Різні варіанти взаємодій трьох гравців під час виконання вправи «наведення на двох гравців».

#### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення тактики гри.
2. Як класифікується тактика гри в нападі баскетболу?
3. Дайте характеристику індивідуальним тактичним діям у нападі.
4. Дайте характеристику груповим тактичним діям у нападі.

### **Практичне заняття № 56-60 (10 год)**

#### **Тактична підготовка у захисті.**

**Мета:** навчання основам тактики індивідуальних та групових дій в захисті. Вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння

варіантами, що відповідають можливостям окремих гравців.

### **Завдання:**

1. Знати основні індивідуальні та групові тактичні взаємодії у захисті.
2. Навчити основам тактики індивідуальних дій в захисті.
3. Навчити основам тактики групових дій в захисті.
3. Вдосконалення тактичної майстерності у виконанні індивідуальних та групових дій в захисті, оволодіння варіантами індивідуальних і групових взаємодій, що відповідають можливостям окремих гравців.

### **Короткий виклад теми**

Індивідуальні тактичні дії гравців у захисті поділяються на дії проти гравця з м'ячем (протидія розіграшу м'яча, протидія проходу та кидка м'яча у кошик) та без м'яча (протидія передачі суперником, протидія виходу на вільне місце).

Групові дії у захисті поділяються на взаємодії двох (підстрахування, переключення, проковзування, груповий відбір м'яча) та трьох (проти трійки, малої вісімки, перехресного виходу, подвійного заслону, наведення на двох гравців) гравців.

Вправи для навчання та удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті:

1. Протидія проходу нападаючого без м'яча в ситуації 1х1 під час переміщення гравців вздовж майданчика від однієї лицьової лінії до іншої в заданому коридорі під час пасивних (активних) дій нападаючого, що переміщується «змійкою»: нападаючий по чергово імітує вихід то вправо,

то вліво, за спину.

2. Зміна захисної стійки і позиції відносно захисника у відповідь на переміщення м'яча по периметру розташування атакуючих гравців в ситуації 5x5.

3. Те ж, але протидія виходу нападаючого для отримання м'яча в обмежену (трьохсекундну) зону в умовах активного протиборства.

4. Протидія проходу нападаючого, який веде м'яч під час переміщення від однієї лицьової лінії до іншої в певному коридорі.

5. Одноборство «захисник проти нападаючого» в передовій для захисника зоні з певними установками.

6. Протидія різновидам кидків заданим способом (з місця, в стрибку) у різних позиціях по відношенню до гравця, що володіє м'ячем і кошика.

7. Протидія різновидам проходу-кидка із різних позицій: захисник спрямовує нападаючого у вигідну для подальшої протидії в сторону з наступною спробою накрити або вибити м'яч під час виконання кидка, після ведення.

8. Протидія захисника в умовах чисельної переваги нападаючих (ситуації 1x2, 2x3) із виконанням певної установки тренера: зупинити просування атакуючого з м'ячем за допомогою фінта і заставити його виконати кидок з дальньої дистанції, з незручної позиції

9. Виконання блокування пасивного (активного) нападаючого без м'яча у ситуації боротьби за оволодіння відскоком після кидка іншого нападаючого: під час кидків із різних позицій, варіюючи положення гравців по

відношенню до м'яча і кошика.

10. Виконання сполучень вивчених індивідуальних тактичних дій захисника проти нападаючого без м'яча в умовах ігрового протистояння.

11. Багатократне виконання сполучень індивідуальних техніко-тактичних дій під час тримання гравця з м'ячем на різних позиціях в умовах ігрового протистояння.

Вправи для навчання та вдосконалення груповим тактичним діям в захисті:

1. Різні варіанти захисних взаємодій двох гравців (підстрахування, переключення, проковзування, груповий відбір м'яча) під час виконання вправи «двійка».

2. Різні варіанти захисних взаємодій трьох гравців під час виконання вправи «трикутник»,

3. Різні варіанти захисних взаємодій трьох гравців під час виконання вправи «трійка».

4. Різні варіанти захисних взаємодій трьох гравців під час виконання вправи «мала вісімка».

5. Різні варіанти захисних взаємодій трьох гравців під час виконання вправи «подвійний заслін».

6. Різні варіанти захисних взаємодій трьох гравців під час виконання вправи «наведення на двох гравців».

#### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення тактики гри.
2. Як класифікується тактика гри в баскетболу у захисті?
3. Дайте характеристику індивідуальним тактичним діям у захисті.
4. Дайте характеристику груповим тактичним діям у захисті.

## **Практичне заняття № 61-65 (10 год)**

### **Інтегральна підготовка.**

**Мета:** застосування вправ спеціально-підготовчого характеру, що наближені за структурою і особливостями діяльності функціональних систем до змагальних.

#### **Завдання:**

1. Виконання ігрових вправ з комплексного вдосконалення технічних прийомів гри і розвитку спеціальних фізичних якостей.

2. Виконання спеціальних ігрових завдань у двосторонніх іграх з вдосконалення індивідуальних взаємодій у нападі та захисті спільно з вдосконаленням технічних прийомів гри.

3. Виконання спеціальних ігрових завдань у двосторонніх іграх з вдосконалення групових взаємодій у нападі та захисті спільно з вдосконаленням технічних прийомів гри.

#### **Короткий виклад теми**

Вправи з інтегральної підготовки:

1. Вправи спеціально-підготовчого характеру з поєднанням технічних прийомів та вправ з розвитку спеціальних фізичних якостей.

2. Виконання різновидів сполучень технічних прийомів та індивідуальних і групових тактичних дій в умовах ігрового протиборства: 2х2, 2х1, 3х3, 3х2, 5х5 та ін.

3. Те ж, але у в підготовчих і навчальних іграх з певними установками викладача.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Визначте мету інтегральної підготовки у баскетболі.

2. Охарактеризуйте основні засоби інтегральної підготовки.
3. Назвіть умови для підвищення інтегральної підготовки баскетболістів?
4. Запропонуйте вправи з інтегральної підготовки баскетболістів.

### **Практичне заняття № 66-70 (10 год)**

#### **Інтегральна підготовка.**

**Мета:** застосування змагальних вправ, що виконуються в умовах змагань різного рівня.

#### **Завдання:**

1. Виконання опанованих технічних прийомів та тактичних дій в умовах контрольних ігор і підвідних змагань.

3. Виконання опанованих технічних прийомів та тактичних дій в основних змаганнях.

#### **Короткий виклад теми**

Інтегральна підготовка у передзмагальному і змагальному періоді, яка спрямована на застосування опанованих технічних прийомів і тактичних дій у складних умовах змагальної діяльності.

Мета ігрової та змагальної підготовки – максимально реалізувати тренувальні ефекти технічної, тактичної, фізичної та інших видів підготовки у цілісній ігровій та змагальній діяльності баскетболістів. Її завдання – здійснення зв'язку між усіма видами підготовки, досягнення стабільності ігрових навичок у складних умовах змагань.



Щоб баскетбольна команда успішно виступала на змаганнях, вона повинна багато грати протягом усього річного циклу тренування. Змагальна підготовка відбувається у контрольних, підвідних та офіційних змаганнях з постановкою конкретних завдань кожному баскетболісту та команді в цілому.

Головне завдання контрольних змагань – перевірка готовності команди до офіційних змагань. Вибір суперників у підвідних змаганнях дає можливість поступово збільшувати ігрове та психічне напруження зустрічей, адаптує гравців переносити напружені змагальні навантаження, маневрувати способами і формами ведення гри, пристосовуватися до змагального режиму тощо. Виступи в офіційних змаганнях вимагають від гравців максимальної реалізації всіх сторін підготовки та досягнення найвищого спортивного результату.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Визначте мету ігрової та змагальної підготовки у баскетболі.
2. Охарактеризуйте особливості змагальної підготовки.
3. Які є види змагань в баскетболі?
4. Назвіть зміст інтегральної підготовки баскетболістів у передзмагальному та змагальному періоді.
5. Яке головне завдання контрольних змагань?

#### **Практичне заняття № 71-72 (4 год)**

Інструкторська та суддівська практика.

**Мета:** навчання студентів навичок шиккування та перешикування, методиці навчання технічним елементам.

### **Завдання:**

1. Знати основні способи шикуння, перешикування.
2. Знати методику навчання технічним елементам в нападі у баскетболі.
3. Знати методику навчання технічним елементам в захисті у баскетболі.

### **Короткий виклад теми**

Навчання будь-якого прийому техніки гри умовно відбувається за такою структурою:

- створення уявлення про прийом, що вивчається;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вивчення прийому у ускладнених умовах;
- удосконалення вивченого прийому у двосторонній грі [2].

Створення уявлення про прийом, що вивчається. Гравці, ознайомлюючись з прийомом, повинні подумки та уявити собі цей прийом. Під час показу і розповіді викладач має звернути увагу на рухову структуру виконання прийому, його тактичне застосування. Потім гравці роблять спроби виконати прийом.

Вивчення прийому у спрощених умовах. Вивчати прийоми гри необхідно у спрощених умовах, тобто без протидії суперника. Це дає можливість виконувати рухи не поспішаючи, зосередивши увагу на правильному виконанні прийому.

Вивчення прийому в ускладнених умовах. Цей етап навчання більш тривалий, ніж попередній, і його завдання полягає у тому, щоб підвести гравця до вільного виконання прийому, зосереджуючи увагу на швидкості виконання

рухів. На цьому етапі головну увагу зосереджують на взаємодіях з партнером.

Удосконалення виконання прийому, що вивчається, в ігрових умовах. Цей етап є найважливішим, тому що за допомогою проведення односторонньої або двосторонньої гри здійснюється удосконалення виконання прийомів у різноманітних складних ситуаціях [2].

**Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте структуру навчання технічному прийому.
2. Розкажіть про порядок навчання переміщень.
3. Які особливості навчання передачі м'яча?
4. Розкажіть про особливості навчання ведення м'яча.
5. Охарактеризуйте методику навчання кидків м'яча в кошик з місця.
6. Які особливості навчання кидків з подвійного кроку?

### **РОЗДІЛ 3**

## **ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів.

Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результатами виконання контрольних вправ;

- складання тестів і нормативів для оцінки фізичної підготовленості студентів (таблиця 1).

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і

докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».

[https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com\\_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=1000000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=1000000000000)

Таблиця тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

Таблиця 1

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
1. 6-хвилинний біг (к-сть м)	чол.	1165	1205	1245	1285	1315
	жін.	880	930	980	1030	1050
2. Біг 100 м (с)	чол.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	жін.	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
3. Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	чол.	50	44	37	31	26
	жін.	26	31	35	31	26
4. Згинання і розгинання рук в упорі від підлоги (разів)	чол.	34	28	22	16	11
	жін.	20	17	12	9	7
5. Підтягування на перекладині (разів)	чол.	14	12	10	8	6
6. Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	чол.	18	15	12	9	5
	жін.	18	15	12	9	5
7. Стрибок у довжину з місця	чол.	246	232	215	200	185
	жін.	203	190	178	165	155
8. Човниковий біг 4x9 м (с)	чол.	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	жін.	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0

## ЛІТЕРАТУРА

1. Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів». Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2021. 127 с.
2. Артюх В. М. Методика навчання прийомів техніки гри в баскетбол. Львів, 2013. 78 с.
3. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2019. 166 с.
4. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В. Баскетбол: Фізична підготовка : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки Запоріжжя : ЗНУ. 2015. 91 с.
5. Кисіль В. М., Сотник О. В. Методичні вказівки до дисципліни «Фізичне виховання» розділ: «Баскетбол. Індивідуальні дії гравців в нападі та захисті» для студентів денної форми навчання спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з баскетболу Рівне : НУВГП. 2015. 35 с.
6. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Вінниця, 2019. 216 с.
7. Кравчук Є. В., Горошко Н. І., Безкоровайний Д. О., Садовська І. Ю. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів. Харків : ХНУМГ імені О. М. Бекетова,

2022. 140 с.
8. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу. Львів : ЛДУФК. 2015. 78 с.
  9. Пащенко Н. О. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Харків : ХДАФК. 2020. 201 с.
  10. Платонов В. Н. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня. 2020. 704 с.
  11. Основи фізичної підготовки баскетболістів : методичні рекомендації / Смолюк В. І., Глушко П. В., Шевчук А. Б., Швай О. Д., Радченко О. В. Луцьк, 2022. 56 с.
  12. Сотник О. В., Кисіль В. М., Бартош І. І. Методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Фізичне виховання» «Фізична підготовка баскетболістів» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з баскетболу. Рівне : НУВГП. 2017. 32 с.
  13. Сотник О. В., Кисіль В. М., Бартош І. І., Бовсонюк Д. В. Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Методика навчання індивідуальним тактичним діям в нападі та захисті в баскетболі» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей НУВГП денної форми навчання. Рівне : НУВГП, 2019. 32 с. (09-02-35).
  14. Сотник О. В., Шолопак П. В., Бартош І. І., Бовсонюк Д. В. Методичні вказівки для практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

на тему «Методика навчання технічним прийомам в баскетболі» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей НУВГП денної форми навчання. Рівне : НУВГП. 2019. 32 с. (09-02-34).

15. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д. Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол : методичні рекомендації. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. 65 с.