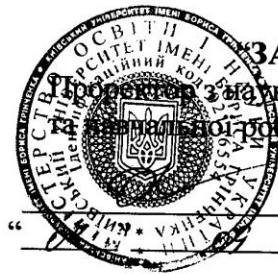


Міністерство освіти і науки України
Київський університет імені Бориса Грінченка
Кафедра фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ
з науково-методичної
ради кафедри

О.Б.Жильцов
2015 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання
(шифр і назва навчальної дисципліни)

СЕКЦІЇ

«БАСКЕТБОЛЬ»

інститут, факультет, відділення Гуманітарний інститут
(назва інституту, факультету, відділення)

2015–2016 рік

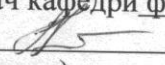
Робоча навчальна програма секції «Баскетбол» для студентів всіх напрямів
університету
2015 року- 16 с.

Розробники: *Пушкаръов Юрій Віталійович*, старший викладач кафедри
фізичного виховання Київського університету імені Бориса Грінченка, *Портна
Ірина Леонідівна*, старший викладач кафедри фізичного виховання Київського
університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол від “31” серпня 2015 року № 2

Завідувач кафедри фізичного виховання


(підпис)


(А.А Єретик.)

(прізвище та ініціали)

Години відповідають робочому навчальному плану

Структура програми типова

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи


(підпис)

(О.В. Єременко)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

Пояснювальна записка		4
Структура навчальної програми роботи секції «Баскетбол»		
I.	Опис роботи секції «Баскетбол»	6
II.	Тематичний план роботи секції	7
III.	Навчально-методична карта	9
IV.	Програма роботи секції	11
V.	Умови визначення навчального рейтингу для студентів	12
VI.	Рекомендована література	14

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма секції «Баскетбол» визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Навчальна програма секції баскетболу є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості студентів, вмінь та навичок виконання вправ з баскетболу; виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Мета роботи - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

Завдання :

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;
- формування у студентів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять з баскетболу, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно–прикладної фізичної підготовленості випускників КУ імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії;
- набуття студентами здатності до виконання на рівні вимог освітньо–кваліфікаційних характеристик та освітньо–професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових та індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента .

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: фізичне виховання, секції «баскетбол»

Курс:	Напря́м, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Змістові модулі: 4 модулів</p> <p>Загальний обсяг (години): 120 годин</p> <p>Тижневих годин: 4 години</p>	<p style="text-align: center;">Для всіх напрямів Університету.</p> <p style="text-align: center;">Освітньо- кваліфікаційний рівень "бакалавр"</p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1</p> <p>Семестр: 1, 2</p> <p>Практичні заняття: 120 годин</p> <p>Вид контролю: <u>ПМК (залік)</u></p>

7

II ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ

СЕКЦІЯ «БАСКЕТБОЛ»

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Практичні	Модульний контроль	Самостійна робота	Підсумковий модульний контроль
I семестр						
Змістовий модуль 1						
Баскетбол						
1.	Тема. Основні технічні дії: Загальна фізична підготовка.		10			
2.	Техніка стійок та пересувань.		2			
3.	Техніка ведення м'яча.		2			
4.	Техніка прийому та передачі м'яча від грудей двома руками.		4			
5.	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками із-за голови.		4			
6.	Техніка виконання кидків із близької відстані.		4			
7.	Техніка виконання кидків із середньої відстані.		4			
Змістовий модуль 2						
Баскетбол						
1.	Тема. Удосконалення техніки гри у баскетбол: Загальна фізична підготовка.		2			
2.	Ведення та передачі м'яча.		4			
3.	Прийому та передачі м'яча «від грудей та із-за голови двома руками».		4			
4.	Виконання кидків з близької відстані.		6			
5.	Виконання кидків із середньої відстані.		8			
6.	Техніка штрафного кидка.		6			
Разом		61	60			1

II семестр
Змістовий модуль 3
Баскетбол

	Тема. Тактичні дії.					
1.	Загальна фізична підготовка.		4			
2.	Удосконалення техніки виконання кидків з дальньої відстані.		4			
3.	Удосконалення техніки штрафного кидка.		6			
4.	Техніка виконання подвійного кроку.		6			
5.	Правила гри та суддівство.		6			
6.	Взаємодії гравців у нападі.		4			

Змістовий модуль 4
Баскетбол

	Тема. Правила гри та суддівство.					
1.	Загальна фізична підготовка.		10			
2.	Удосконалення техніки виконання подвійного кроку.		2			
3.	Правила гри та суддівство.		2			
4.	Техніка виконання кидка з місця після руху.		4			
5.	Взаємодія гравців у нападі та захисті.		4			
6.	Ознайомлення з виконанням обманних дій під час гри в баскетбол.		4			
7.	Двостороння гра.					
Разом		61	60			1

III. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА

Разом: 122 год., практичні заняття - 120год., підсумковий контроль – ПМК – 2 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Основні технічні дії.	Удосконалення техніки гри у баскетбол.	Тактичні дії.	Правила гри та суддівство.
К-сть балів за модуль	50	50	50	50
Теми практичних занять	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна фізична підготовка. (10год) 2. Техніка стійок та пересувань. (2год) 3. Техніка ведення м'яча. (2год) 4. Техніка прийому та передачі м'яча від грудей двома руками. (4год) 5. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками із-за голови. (4год) 6. Техніка виконання кидків із близької відстані. (4год) 7. Техніка виконання кидків із середньої відстані. (4год) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна фізична підготовка. (2 год) 2. Ведення та передачі м'яча. (4год) 3. Прийому та передачі м'яча «від грудей та із-за голови двома руками». (4год) 4. Виконання кидків з близької відстані. (6год) 5. Виконання кидків із середньої відстані. (8год) 6. Техніка штрафного кидка. (6год) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна фізична підготовка. (4 год) 2. Удосконалення техніки прийому та передачі м'яча «від грудей та із-за голови двома руками» (4 год) 3. Удосконалення техніки виконання кидків з близької відстані. (6год) 4. Удосконалення техніки виконання кидків із середньої відстані. (6 год) 5. Техніка виконання кидків з дальньої відстані. (6 год) 6. Техніка штрафного кидка. (4год) 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Загальна фізична підготовка. (10год) 3. Удосконалення техніки виконання кидків з дальньої відстані. (2 год) 4. Удосконалення техніки штрафного кидка. (2 год) 5. Техніка виконання подвійного кроку. (4 год) 6. Правила гри та суддівство. (4 год) 7. Взаємодії гравців у нападі. (4 год)

Робота на практичному занятті	45	45	45	45
Виконання тестового контролю	5	5	5	5
Підсумковий модульний контроль	ПМК		ПМК	

ІV. ПРОГРАМА

ЗМІСТ ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

I. Теоретичний розділ

Мета і завдання фізичного виховання в навчальному процесі. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму. Загальна гігієна на заняттях фізичними вправами. Правила самоконтролю та техніки безпеки під час виконання вправ. Руховий режим. Контрольні нормативи з баскетболу.

II. Баскетбол:

Історія розвитку баскетболу. Розмітка ігрового майданчика. Фізична тактична та технічна підготовка баскетболіста. Вивчення спеціально-підготовчих вправ баскетболіста. Оволодіння способами пересування у баскетболі. Оволодіння технікою ведення м'яча на місці та в русі, кидком м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Оволодіння технікою прийому та передачі м'яча двома руками на місці та в русі. Ознайомлення з виконанням обманних дій під час гри у баскетбол, тактичним взаємодіям гравців у захисті та нападі. Ознайомлення з правилами змагань. Двостороння навчальна гра.

Навчальні нормативи та вимоги

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Передача м'яча (30сек.)	Ю	17	19	21	23	25
		Д	15	17	19	21	23
2	Штрафний кидок (з 10 спроб)	Ю	1	2	3	4	5
		Д	1	2	3	4	5
3	Кидки м'яча у кошик, стоячи збоку від щита (з 8 спроб)	Ю	2	3	4	6	7
		Д	2	3	4	6	7
4	Піднімання тулуба в сід (30 сек.)	Ю	15	16	18	21	25
		Д	15	16	17	20	23

V. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Визначення якості засвоєння студентами вимог навчальної програми секції «БАСКЕТБОЛ» здійснюється за рейтинговою системою.

I семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
2.	Виконання тестового контролю	5	2	10
3.	Робота на практичному занятті	3	30	90
Максимальна кількість балів 100				

II семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
2.	Виконання тестового контролю	5	2	10
3.	Робота на практичному занятті	3	30	90
Максимальна кількість балів 100				

Залік з фізичного виховання виставляється за умови отримання студентом не менше 60 рейтинг – балів.

Умовою допуску до складання контрольних нормативів є відвідування не менше 50% навчальних занять.

Пропуск занять за хворобою підтверджується медичною довідкою, що приймається не пізніше 10 днів після одужання.

Звільнення студентів за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання може мати тільки тимчасовий характер. У цих випадках студенти повинні бути присутніми на заняттях у спортивній формі та надавати допомогу викладачу.

При запізненні на заняття понад 10 хвилин студент до заняття не

допускається. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

Рівень оцінювання залежить від:

- рівня росту майстерності порівняно з вихідним;
- систематичності відвідування занять;
- досягнення в змаганнях;
- участь у заходах на всіх рівнях.

Основними показниками є наступні:

- відвідування занять до 3 балів за заняття;
- виконання тестового контролю до 10 балів;
- бонусні бали за участь у змаганнях та заходах – до 10 балів.

Значення рейтингу з дисципліни ®	Оцінка ECTS та визначення	Оцінка традиційна
90 – 100	A – Відмінно	відмінно
82 – 89	B – Дуже добре	Добре
75 - 81	C – Добре	
69 – 74	D – Задовільно	Задовільно
60 – 68	E – Достатньо (задовольняє мінімальні критерії)	
35 – 59	FX – Незадовільно	Незадовільно
1 – 34	F – Незадовільно (потрібна додаткова робота)	

- Студент, який набрав:
- від **60** балів і більше отримує залік з дисципліни;
 - від **50–59** балів – складає залік за обсяговими питаннями;
 - менше **50** балів повинен виконати додаткові роботи і набрати необхідну кількість балів для допуску до заліку.

VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
3. Козина Ж.Л. Командная и индивидуальная структура подготовленности баскетболисток студенческих команд / Козина Ж.Л., Защук С.Г., Слюсарев В.Ф. // Физическое воспитание студентов. – 2009. - № 3. – С. 60-65.
4. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: учебник для вузов физического воспитания. – Л. : Край, 1998. – 192с.
5. Кучеренко С. Характеристика баскетболу як засобу фізичного виховання / Кучеренко С., Богатир В. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація. Миколаїв, 2002. – С. 66-69.
6. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: підручник / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література. – 2004. – 442с.
7. Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова [и др.]; под. общ. Ред.. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – Т.2. – С. 79-81.
8. Коузи Б. и Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. Сокр. пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. М., «Физкультура и спорт», 1975. – 272с.
9. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вихов. і спорту: спец.24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.А. Томенко. – К., 2012. – 37 с.
10. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.