

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

Кафедра спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ Н. І. Василькова  
05 вересня 2018 р.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СТРІТБАСКЕТБОЛ

ОКР «бакалавр»

Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

Напрямок підготовки: 6.010202 Спорт

Факультет фізичної культури та спорту

Розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського.

Розробник програми: Кулаков Юрій Євгенович, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, доцент; Вертелецький Олег Іванович, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури.

Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри спорту \_\_\_\_\_ (Тупєєв Ю.В.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «28» серпня 2018 року № 1

Голова навчально-методичної комісії \_\_\_\_\_ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «05» вересня 2018 року № 2

Голова навчально-методичної комісії університету \_\_\_\_\_ (Василькова Н. І.)

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Стрітбаскетбол» складена Кулаковим Ю. Є., Вертелецьким О. І. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напряму підготовки: 6.010202 Спорт. Мова викладання – українська.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є: теорія та методика викладання спортивної гри «баскетбол 3Х3», оволодіння професійно-педагогічними навичками й уміннями, необхідними для проведення занять зі стрітбаскетболу.

Міждисциплінарні зв'язки: ТМФВ, спортивні ігри, анатомія, фізіологія людини.

### 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Стрітбаскетбол» є формування у студентів цілісної системи знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту на основі вивчення спортивної гри «баскетбол 3Х3». Володіння навичками гри, знаннями структури гри, техніки і тактики, ігрової та змагальної діяльності, засвоєння методів навчання, необхідних для самостійної роботи.

2.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Стрітбаскетбол» є :

- надання майбутнім спеціалістам знань, вмінь і навичок зі спостереження, аналізу і проведення стрітболу в учбовій і позакласній роботі з фізичного виховання;
- навчити студентів використовувати гру в реалізації освітньої і виховної мети;
- формування у студентів потреби до зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення;
- фізичне та спортивне вдосконалення студентів;
- набуття необхідних знань, навичок та вмінь з основ теорії, методики організації і проведення стрітболу;
- вивчення правил змагань та методики суддівства з стрітболу.  
знати:
- історію, сучасне становище та перспективи розвитку стрітболу;
- техніку безпеки під час проведення занять та змагань з стрітболу;
- методику навчання технічним елементам в стрітболі;
- методику навчання тактичним діям в стрітболі;
- системи змагань у стрітболі;
- особливості розвитку фізичних якостей у стрітболі;  
вміти:
- технічно вірно виконувати вправи гри «баскетбол 3Х3» в тренувальних та змагальних умовах, показуючи при цьому результати, що відповідають кваліфікаційним вимогам;
- складати конспекти, готувати місце для проведення гри «баскетбол 3Х3», необхідний інвентар і встаткування;
- проводити будь-якої частини тренувального заняття і заняття в цілому, згідно з програмою;
- організовувати та проводити змагання з стрітболу.  
володіти:
- методикою організації й проведення спортивної гри «баскетбол 3Х3».

2.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

#### **I. Загальнопредметні:**

- здатність усвідомлювати витоки та еволюцію формування теорії навчання руховим діям, спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію тренування в обраному виді спорту, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту (ПК-2);
- здатність використовувати базові знання про будову та функції організму людини в цілому та його окремих органів й систем органів (ПК-6);
- здатність використовувати базові знання про хімічні основи життєдіяльності організму людини, їх зміни під час м'язової діяльності (ПК-7);

- здатність використовувати базові знання про функції організму людини, їх взаємозв'язки між собою та зовнішнім середовищем (ПК-8);
- здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня (ЗК-13);
- володіти адаптивністю і комунікабельністю; прийомами спілкування і вмінням їх використовувати (ЗК-14);
- розуміти та сприймати етичні норм поведінки відносно інших людей і відносно природи (принципи біоетики) (ЗК-16).

## **II. Фахові:**

- здатність знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел, застосовувати її для розв'язання поставлених педагогічних завдань (ПК-18);
- здатність до креативності у розв'язанні педагогічних завдань, виконанні творчих робіт, підготовці проектів (ПК-19);
- здатність до саморозвитку на основі рефлексії результатів своєї професійної діяльності (ПК-28);
- здатність використовувати основи теорії навчання і виховання в професійної діяльності (ПК-33);
- здатність використовувати нормативно-правові документи у професійній діяльності (ПК-35);
- здатність застосовувати на практиці основні теоретичні засади в галузі фізичної культури (ПК-36);
- здатність розробляти навчальні програми та плани конкретних занять у закладах середньої освіти; здатність розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять у дитячо-юнацькому спорті (ПК-38);
- здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями (ПК-39);
- здатність проводити профілактику травматизму, надавати першу долікарську допомогу постраждалим в процесі навчальних та тренувальних занять (ПК-41);
- здатність реалізовувати систему відбору та спортивної орієнтації в обраному виді спорту з використанням сучасних методик визначення антропометричних, фізичних і психологічних параметрів індивіда (ПК-42);
- здатність організовувати і проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання (ПК-48);
- здатний формувати мотивації в дітей і молоді до занять обраним видом спорту, виховувати моральні принципи, чесної спортивної конкуренції (ПК-65);
- сприяти формуванню особистості учнів в процесі занять обраним видом спорту, їхньому прилученню до загальнолюдських цінностей, здоровому способу життя, моральним принципам чесної спортивної конкуренції (ПК-67).

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 годин/6 кредитів ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

Кредит 1.

Тема 1. Історія розвитку гри стрітбаскетбол. Історія розвитку гри стрітбол. Історія розвитку гри «баскетбол 3Х3» в Україні. Розвиток сучасного стрітболу.

Тема 2. Фізична підготовка у стрітбаскетболі. Розминка. Розтягування. Гнучкість. Спритність. Швидкість. Сила. Стрибучість.

Кредит 2.

Тема 3. Техніка нападу у стрітбаскетболі. Техніка безпеки під час занять стрітболом. Стійка. Тримання м'яча. Пересування без м'яча. Зупинка в два кроки. Зупинка стрибком. Повороти на місці. Ловля м'яча. Передача м'яча. Ведення м'яча. Кидок м'яча. Дріблінг.

Кредит 3.

Тема 4. Тактика нападу у стрітбаскетболі. Індивідуальні дії. Заслін. Комбінація «трикутник». Комбінація «мала вісімка». Позиційне напад.

Кредит 4.

Тема 5. Техніка захисту у стрітбаскетболі. Стійка. Приставний крок. Робота рук. Вибивання м'яча. Вибивання м'яча. Вибивання м'яча при веденні. Перехоплення м'яча при передачі. Блокування м'яча при кидку. Гра під щитом.

Кредит 5.

Тема 6. Тактика захисту у стрітбаскетболі. Гра проти гравця без м'яча. Гра проти гравця з м'ячем. Командна тактика захисту. Захист пресингом.

Кредит 6.

Тема 7. Організація і проведення змагань з стрітбаскетболу. Правила змагань гри «баскетбол 3Х3». Види змагань. Положення про змагання. Системи розіграшу. Виявлення переможців змагань. Суддівство.

### 3. Рекомендована література

#### Базова

1. Фізкультура и спорт, 1991. — 176 с.
2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. — К.: Здоров'я, 1985. — 142 с.
3. Бабушкін В.З. Баскетбол у вузі. Навчальний посібник для вузів. — Харків: Основа, 1992. — 168 с.
4. Баскетбол : Підручник для інститутів фізичної культури // Під. Ред. Ю.М. Портнова. - М.: Фізкультура и спорт, 1988.-350с.
5. Баскетбол: Підручник для вузів фізичної культури // Під. ред. Ю.М. Портнова. - М.: Фізкультура и спорт, 1997.-480с.
6. Белов С. Баскетбол. Кидки по кільцю // Фізкультура в школі.-1990.-№6,7- с.17-18.
7. Бондар А.И. Учимся играть в баскетбол - Минск: Ополонка , 1986. - 111с.
8. Вуден Д.Р. Современный баскетбол. — М.: Фізкультура и спорт, 1997. — 58 с.
9. Гомельский А.Я. Вечный экзамен. - М.: Фізкультура и спорт. - 1978.- 168с.
10. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Фізкультура и спорт, 1997.-58с.
11. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. — М.: Издательский центр Академия, 2002. — 520 с.
12. Зельдович Т.А., Кераминас С.А. Подготовка юных баскетболистов. - М.: Фізкультура и спорт, 1964. - 216с.
13. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. — М.: Фізкультура и спорт, 1972. — 154 с.
14. Корягин В.М., Мухин В.Н. Баскетбол. К.: Вища школа, 1989. - 205с.
15. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10 — 13 лет. — М.: Фізкультура и спорт, 1999. — 163 с.
16. Коузи Б., Пауэр Ф. Аналіз і концепції в сучасному баскетболі. - М.: Фізкультура и спорт, 1975.-270с.
17. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Початковий етап навчання, - М.: Фізкультура и спорт, 1999.-133с.
18. Леонов А.Д. Баскетбол. — К.: Радянська школа, — 1989. — 100 с.
19. Леонов А.Д. Тактическая подготовка баскетболистов. — К., 1990. — 34 с.
20. Леонов О. Д. Тактика игры в баскетбол. – К.: Здоров я, 1970. – 108с.
21. Линдберг Ф. Баскетбол: Гра і навчання. - М.: Фізкультура и спорт, 1971.-278с.

22. Марущак В.В. Спортивные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 269с.
23. Минценберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 190 с.
24. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. — М.: Академия, 2006. — 336 с.
25. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1988. - 288с.
26. Полехин А.С. Путь к вершине югославского баскетбола. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 144 с.
27. Поплавский Л.Ю., Окипняк В.Г. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). — К.: НУ фізкультури і спорту, 1999. — 124 с.
28. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. — К.: Олімпійська література, 2004. — 447 с.
29. Портнов Ю.М. Баскетбол // Учебник для институтов физической культуры. 3-е издание М.: Физкультура и спорт, 1988. — 288 с.
30. Портнов Ю.М., Костикова Л.В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 217 с.
31. Портных Ю.Н. Спортивные игры. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 336 с.
32. Сортэл Ник Баскетбол — 100 упражнений и советов для юных игроков. — М.: Астрель АСТ, 2005. — 237 с.
33. Хромаев З.М., Мурзин Е.В., Обухов А.В., Защук С.Г. Упражнения баскетболиста. — К.: Друкарня ДУС, 2006. — 128 с.
34. Хромаев З.М., Поплавский Л.Ю., Мурзин Е.В., Обухов А.В. Говорят тренеры по баскетболу. — К.: Пресса Украины, 2005. — 160 с.
35. Хромаев З.М., Поплавський Л.Ю., Защук Г.С. Тетрадь тренера по баскетболу. — К.: Преса України, 2003. — 129 с.
36. Чумаков П.А. Спортивные игры. — М.: Физкультура и спорт, 1966. — 407 с.
37. Яхонтов Е.Р. Баскетбол для всех. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 30 с.
38. Яхонтов Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 70 с.
39. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 90 с.

#### **Допоміжна**

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. - Харьков: Основа, 1993. - 243с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Просвещение, 1988. — 212 с.
3. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учні. — К.:Радянська школа, 1980. — 104 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олімпійська література, 2002 — 294 с.
5. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - К., "Здоров'я", - 1981. - 215с.
6. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. — К.: Здоровья, 1989. — 168 с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. — М.: Издательский центр Академия, 2002. — 520 с.
8. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 192 с.
9. Концепція фізичного виховання в системі освіти України / Фізичне виховання в школі. - №2.- К, 1998.- С.2-7
10. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. .М.: Физкультура и спорт, 1971. - 118с.

11. Лесків А.Д., Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. – Тернопіль: СМП Астон, 2000. – 175 с.
12. Мохов И.П., Абельсон С.Н. Спортивное оборудование и инвентарь для школ. — М.: Просвещение, 1967. — 324 с.
13. Накутный И.Д. Технические средства в спорте. — К.: Здоров'я, 1977. — 148 с.
14. Нові нормативні документи з фізичного виховання. / Освіта і управління. – Т.3. - №1. – К., 1999. – С.172-185
15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 272с.
16. Платонов В.Н. Теория спорта. - К.: Вища школа, 1987. - 415с.
17. Попов А.В., Хапко В.Е. Спортивные игры в коллективе физкультуры. К.: Здоров'я, 1989. - 136с.
18. Попов А.В., Хапко В.Е. Спортивные игры в коллективе физкультуры. — К.: Здоров'я, 1989. — 136 с.
19. Портных Ю.Н. Спортивные игры. М.: Физкультура и спорт, 1975. - 336с.
20. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (І-ІІ класи) /Фізичне виховання в школі. - №1. - К., 1999. – С.2-24
21. Реметников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М.: Академия, 2000. — 152 с.
22. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦЕНТР, 1999. – 336 с.
23. Романенко В.А. Двигательные способности человека. — Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. — 336 с.
24. Сергієнко Л.П. Контрольні і курсові роботи з теорії та методики фізичного виховання. — Херсон: Наддніпрянська правда, 1997. – 72 с.
25. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412с.
26. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — 256 с.
27. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів: Практикум. — Львів: Світ, 1993. — 184 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. <http://www.basketbolist.org.ua/history.htm>
2. <http://www.slamdunk.ru/history>
3. <http://basketlessons.net/1-1.html>
4. <http://www.basket.com.ua>
5. <http://www.probasket.ru>
6. <http://ukrbasket.net/>
7. <http://basketball.ucoz.net/>

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:** залік.

#### **5. Засоби діагностики успішності навчання:**

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

- а) контроль засвоєння *теоретичних знань*;
- б) контроль рівня та динаміки *загальної фізичної підготовленості* студентів (виконання контрольних тестів загально-фізичної підготовки на результат);
- в) контроль рівня та динаміки *спеціальної фізичної підготовленості* студентів (виконання контрольних вправ спеціально-фізичної підготовки на результат);
- г) контроль рівня *засвоєння техніки* цілісної вправи у рухливих іграх та її складових частин;
- д) контроль рівня *інтегральної підготовленості* студента;

е) контроль засвоєння *професійних навичок* (проведення на оцінку окремих загально розвиваючих вправ, підготовчої частини, окремих задач та цілісного навчально-тренувального заняття з баскетболу 3Х3 для різних вікових груп);

ж) контроль засвоєння *суддівських навичок* (організація та проведення змагань, методика суддівства).

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

1. а) аналізу проведення студентом окремих загально розвиваючих вправ, підготовчої частини, окремих завдань основної частини уроку з баскетболу 3Х3;

б) вирішення завдань науково-дослідницького характеру за отриманою темою індивідуально-наукового дослідного завдання.

Оцінка рівня та динаміки загальної фізичної підготовленості студентів здійснюється за допомогою практичного виконання вправ загально-фізичної підготовки, рекомендованих для баскетболу 3Х3. Показаний результат має свідчити про наявний рівень розвитку основних рухових якостей та дозволити простежити його динаміку на протязі навчання.

Оцінка рівня та динаміки спеціальної фізичної підготовленості студентів здійснюється за допомогою практичного виконання спеціальних вправ, рекомендованих при проведенні стрітболу. Показаний результат має свідчити про наявний рівень розвитку спеціальної підготовленості та дозволити простежити її динаміку на протязі навчання.

Оцінка рівня інтегральної підготовленості студента здійснюється через участь студента у змаганнях з баскетболу 3Х3.

Оцінка рівня професійної підготовленості студента здійснюється за допомогою підготовки план-конспектів та проведення уроку з елементами баскетбол 3Х3 для середнього та старшого шкільного віку, окремих загально-розвиваючих та спеціальних вправ.

Критерії оцінювання розробляються вчителем в залежності від складності завдання.

Оцінка засвоєння суддівських навичок здійснюється за допомогою:

а) виконання обов'язків судді в стрітболі під час занять та в позаурочний час;

б) організації та проведення змагань серед учнів ЗОШ;

Критерії оцінювання суддівства та організації змагань розробляються викладачем з урахуванням суддівської посади студента та масштабу змагань.

100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного і підсумкового контролю, що регламентується робочою програмою викладача.