

**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.

**РОБОЧА 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

2018 – 2019 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Стрітбаскетбол» для студентів відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напряму підготовки: 6.010202 Спорт. Мова викладання – українська.

Розробники: Кулаков Юрій Євгенович, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, доцент _____ (Кулаков Ю.Є.);

Вертелецький Олег Іванович, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури _____ (Вертелецький О.І.).

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри _____ (Тупєєв Ю.В.)

«27» серпня 2018 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітньо-кваліфікаційний рівень (ступінь)	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 6	Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини;	Варіативна	
Індивідуальне науково-дослідне завдання –	Напрямок підготовки 6.010202 Спорт	<i>Рік підготовки:</i>	
		4	
Загальна кількість годин – 180		<i>Семестр</i>	
		7	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4		<i>Лекції</i>	
		6	
		<i>Практичні, семінарські</i>	
		54	
		<i>Лабораторні</i>	
		-	
		<i>Самостійна робота</i>	
		120	
	Вид контролю:		
	залік		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 180 год.: 60 год. – аудиторні заняття, 120 год. – самостійна робота (33% / 67 %).

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;
- організувати 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:

- 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).

3. Програма навчальної дисципліни:

Кредит 1.

Тема 1. Історія розвитку гри стрітбаскетбол.

Тема 2. Фізична підготовка у стрітбаскетболі.

Кредит 2.

Тема 3. Техніка нападу у стрітбаскетболі.

Кредит 3.

Тема 4. Тактика нападу у стрітбаскетболі.

Кредит 4.

Тема 5. Техніка захисту у стрітбаскетболі.

Кредит 5.

Тема 6. Тактика захисту у стрітбаскетболі.

Кредит 6.

Тема 7. Організація і проведення змагань з стрітбаскетболу.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	денна				
		у тому числі				
	л	п	лаб	інд	сам	
1	2	3	4	5	6	7
7 семестр.						
Кредит 1.						
Тема 1. Історія розвитку гри стрітбаскетбол.	10	2				8
Тема 2. Фізична підготовка у стрітбаскетболі.	20		6			14
Кредит 2.						
Тема 3. Техніка нападу у стрітбаскетболі.	30		14			16
Кредит 3.						
Тема 4. Тактика нападу у стрітбаскетболі.	30	1	8			21
Кредит 4.						
Тема 5. Техніка захисту у стрітбаскетболі.	30		10			20
Кредит 5.						
Тема 6. Тактика захисту у стрітбаскетболі.	30	1	8			21
Кредит 6.						
Тема 7. Організація і проведення змагань з стрітбаскетболу.	30	2	8			20
Усього годин за семестр:	180	6	54			120

5. Темі лекційних занять

№ з/п	Назва теми	кількість годин	
		денна	заочна
1	Історія розвитку гри стрітбаскетбол. Історія розвитку гри стрітбол. Історія розвитку гри «баскетбол 3Х3» в Україні. Розвиток сучасного стрітболу.	2	
2	Тактика нападу у стрітбаскетболі. Індивідуальні дії. Заслін. Комбінація «трикутник». Комбінація «мала вісімка». Позиційний напад.	1	
3	Тактика захисту у стрітбаскетболі. Гра проти гравця без м'яча. Гра проти гравця з м'ячем. Командна тактика захисту. Захист пресингом.	1	
4	Організація і проведення змагань з стрітбаскетболу. Правила змагань гри «баскетбол 3Х3». Види змагань. Положення про змагання. Системи розіграшу. Виявлення переможців змагань. Суддівство.	2	
	Разом	6	

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	кількість годин	
		денна	заочн
1.	Фізична підготовка у стрітбаскетболі. Розминка. Розтягування. Гнучкість. Спритність. Швидкість. Сила. Стрибучість.	6	
2.	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.	14	
3.	Тактика нападу у стрітбаскетболі. Індивідуальні дії. Заслін. Комбінація «трикутник». Комбінація «мала вісімка». Позиційне напад.	8	
4.	Техніка захисту у стрітбаскетболі. Стійка. Приставний крок. Робота рук. Виривання м'яча. Вибивання м'яча. Вибивання м'яча при веденні. Перехоплення м'яча при передачі. Блокування м'яча при кидку. Гра під щитом.	10	
5.	Тактика захисту у стрітбаскетболі. Гра проти гравця без м'яча. Гра проти гравця з м'ячем. Командна тактика захисту. Захист пресингом.	8	
	Організація і проведення змагань з стрітбаскетболу. Правила змагань гри «баскетбол 3Х3». Види змагань. Положення про змагання. Системи розіграшу. Виявлення переможців змагань. Суддівство.	8	
Разом:		54	

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	кількість годин	
		денна	заочн
1.	Історія розвитку гри стрітбаскетбол. Історія розвитку гри стрітбол. Історія розвитку гри «баскетбол 3Х3» в Україні. Розвиток сучасного стрітболу.	8	
2.	Фізична підготовка у стрітбаскетболі. Розминка. Розтягування. Гнучкість. Спритність. Швидкість. Сила. Стрибучість.	14	
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.	16	
4.	Тактика нападу у стрітбаскетболі. Індивідуальні дії. Заслін. Комбінація «трикутник». Комбінація «мала вісімка». Позиційне напад.	21	
5.	Техніка захисту у стрітбаскетболі. Стійка. Приставний крок. Робота рук. Виривання м'яча. Вибивання м'яча. Вибивання м'яча при веденні. Перехоплення м'яча при передачі. Блокування м'яча при кидку. Гра під	20	

		14	1	6					
100			2	24	10	14		30	20
Кредит 4.	5	15		6					
		16		6	12			30	20
		17	1	6					
		18		6					
		19	1	6					
100			2	36	12			30	20
Кредит 5.	6	20		6	10	14			20
		21	1	6				30	
		22		6					
		23	1	6					
100			2	24	10	14		30	20
Кредит 6.	7	24		6					
		25	1	6					
		26		6					
		27	1	6		14			
100			2	24	10	14		30	20
600			12	168	72	62	20	146	120
Аудиторна робота – 180 балів					Самостійна робота – 420 балів				

За семестр студент може отримати максимально **600 балів**.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

13. Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний посібник, рекомендації (за наявності)
2. Навчально-методичний комплекс.

14. Рекомендована література

Базова

1. Физкультура и спорт, 1991. — 176 с.
2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. — К.: Здоров'я, 1985. — 142 с.
3. Бабушкин 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.-№б,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.: Фізкультура и спорт, 1985. - 269с.
23. Минценберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. — М.: Фізкультура 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.: Фізкультура и спорт, 1988. - 288с.
26. Полехин А.С. Путь к вершине югославского баскетбола. — М.: Фізкультура 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 и спорта, 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.: Фізкультура и спорт, 1988. — 288 с.
30. Портнов Ю.М., Костикова Л.В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов. — М.: Фізкультура и спорт, 1988. — 217 с.
31. Портных Ю.Н. Спортивные игры. — М.: Фізкультура 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.: Фізкультура 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/>