



# Ігрові види спорту (баскетбол)

## Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	Всі
Спеціальність	Всі
Освітня програма	Всі
Статус дисципліни	Вибіркова
Форма навчання	Заочна
Рік підготовки, семестр	2-й курс, осінній / весняний семестр
Обсяг дисципліни	2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 6 годин, практичні – 2 години, самостійна робота – 52 години
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік, домашня контрольна робота
Розклад занять	За розкладом факультетів
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	<a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a>
Розміщення курсу	

### Програма навчальної дисципліни

#### 1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Ігрові види спорту (баскетбол)» є формування у студентів здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя.

Дисципліна «Ігрові види спорту (баскетбол)» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок та вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Ігрові види спорту (баскетбол)» студенти зможуть використовувати засоби **баскетболу**:

- 1) з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- 3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

## 2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Дисципліна «Ігрові види спорту (**баскетбол**)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибірковим компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни студентам необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

## 3. Зміст навчальної дисципліни

### Тематика практичних занять.

- Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з **баскетболу**.
- Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.
- Тема 3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами **баскетболу** (на самостійне вивчення)
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ **баскетболу** (на самостійне вивчення)
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості (на самостійне вивчення)
- Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами **баскетболу**
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості (на самостійне вивчення)

## 4. Навчальні матеріали та ресурси

### Базова навчальна література:

#### Навчальні посібники

1. Баскетбол [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення баскетболу / НТУУ «КПІ» ; уклад. Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, Г. Л. Бойко – Електронні текстові дані (1 файл: 728 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2010. - Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/700>

2. Методичні рекомендації «Історія виникнення та розвитку баскетболу у світі та Україні»[Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Л. В. Анікеєнко, Г. Л. Бойко, В. М. Єфременко. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,36 Мб). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. - 42 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1784>

3. Методичні рекомендації призначені для проведення занять зі студентами НТУУ «КПІ» та міжуніверситетського медико-інженерного факультету (ММІФ) зі спеціальності «Здоров'я людини». Навчальне видання рекомендоване спеціалістам з фізичного виховання: викладачам вищих навчальних закладів, а також інструкторам та керівникам секцій з баскетболу у оздоровчих таборах, студмістечках. Основний зміст методичних рекомендацій полягає у викладанні теоретичних основ та методики проведення занять з баскетболу. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/700>

4. Костикова Л. В. Баскетбол. Теория и методика обучения / Л. В. Костикова. – Москва, Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.

5. Лихачев О. Е. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие / О. Е. Лихачев, С. Г. Фомин, С. В. Чернов, А. В. Мазурина. – Москва – Смоленск, 2011. – 149 с.
6. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д И Нестеровский. – Москва, Издательский центр «Академия», 2008. – 323 с.
7. Поплавский Л. Ю. Баскетбол: учебник / Л. Ю. Поплавский. – Київ, Олімпійська література, 2004. – 446 с.
8. Яхонтов Е. Р. Баскетбол для всех / Е. Р. Яхонтов. – Москва, Физкультура и спорт, 1984. – 59 с.

#### **Додаткова література:**

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляев Ю М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. – К.: НТУУ «КПІ», 2007, с. 6 – 13.

2. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові данні (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>

3. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; О. Ф.Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>

4. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові данні (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>

5. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фітболом для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 906 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 42 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>

6. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 17,1 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 66 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>

7. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ: НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

#### **Література для самостійного вивчення (теми:3,4,5,7)**

1. Баскетбол. Учебник для ИФК / под ред. Ю. М. Портнова. – Москва: Физкультура и спорт, 1997. – 206 с.

2. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера / А.Я. Гомельский. – Москва: Физкультура и спорт, 1997. – 69 с.

3. Корягин В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Учебник для ИФК / В. М. Корягин. – Львов, 1998. – 92 с.

4. Костикова Л. В. Азбука баскетбола / Л. В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 58 с.
5. Костикова Л. В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки) / Л. В. Костикова, Ф. П. Суслов, Н. В. Фураева. – Москва, 2002.

## Навчальний контент

### 5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

**Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з баскетболу.**

**Лекція. Характеристика ігрових видів спорту (баскетбол).**

Організація системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського. Особливості техніко-тактичної підготовки в ігрових видах спорту (баскетбол) Техніка безпеки на заняттях з ігрових видів спорту. Вплив занять ігровими видами спорту (баскетбол, волейбол, футбол) на організм людини.

**Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану.**

**Лекція. Оцінювання фізичного стану тих, хто займається ігровими видами спорту.**

Функціональна діагностика систем організму: тестування рівня функціонального стану ССС, дихальної системи та психофізичного стану організму людини. Антропометрія. Оцінка стану опорно-рухового апарату. Тестування рівня розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості. Методи самооцінки фізичних станів людини.

**Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами баскетболу.**

**Лекція. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей засобами ігрових видів спорту.**

Методики розвитку фізичних якостей людини: швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості засобами ігрових видів спорту. Особливості застосування фізичних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Методики відновлення фізичної працездатності.

**Практичне заняття.** Методики визначення індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) дихальної та нервової систем організму. Особливості розвитку основних фізичних якостей людини. Оцінка рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

### Теми домашньої контрольної роботи

1. Розвиток баскетболу в Україні. Видатні українські баскетболісти.
2. Розвиток координаційних здібностей засобами баскетболу. Різновиди техніки жонгливання м'ячем.
3. Українські баскетболісти -чемпіони та призери Олімпійських ігор, Чемпіонатів світу та Європи з баскетболу.
4. Українські баскетболісти в NBA та Європі. Сучасні правила гри в NBA і FIBA. Та їхні відмінності
5. Різноманітні способи переміщення, зупинок та поворотів у баскетболі, та методики опанування ними.
6. Студентський баскетбол в НТУУ КПІ, в Україні та у світі.
7. Використання естафет та рухливих ігор на заняттях з баскетболу.
8. Суддівська колегія та обов'язки її членів. Методика організації та проведення змагань.
9. Профілактика травматизму та професійних захворювань баскетболістів на заняттях з баскетболу.
10. Характеристика, класифікація кидків у баскетболі. Особливості техніки виконання.
11. Характеристика, класифікація ведення м'яча у баскетболі. Особливості техніки виконання.
12. Характеристика, класифікація передач м'яча у баскетболі. Особливості техніки виконання.
13. Амплуа гравців. Принципи комплектації команд в баскетболі.
14. Техніка виконання кидка м'яча у кошик після подвійного кроку. Методика опанування ним.
15. Особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки баскетболістів.
16. Особливості технічної підготовки баскетболістів. Штрафні кидки.
17. Характеристика, класифікація технічних прийомів у баскетболі. Індивідуальні дії гравця в нападі.

### *Вимоги до оформлення ДКР:*

шрифт Times New Roman

розмір шрифту – 14 пт

міжрядковий інтервал - 1,5 інтервали

параметри сторінки - формат А 4, орієнтація - книжна;

верхнє, нижнє поля - 20 мм, ліве поле - 25 мм, праве поле - 15 мм;

відступ 1-ї строки абзацу 1,25 см, інтервал до абзацу та після абзацу 0;

обсяг роботи – 16-20 сторінок тексту (без титульного аркуша, сторінок з планом та літературою);

мова – українська;

### *Структура ДКР:*

титульний аркуш,

план роботи,

вступ,

основна частина,

висновки,

список літератури 8-12 джерел (активні посилання по тексту).

## **6. Самостійна робота студента**

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи.

Самостійна робота студента (52 години) передбачає самостійне вивчення тем курсу, підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів.

Розподіл годин СРС: підготовка до практичних занять – 20 годин; підготовка до ДКР – 30 годин; підготовка до заліку – 2 години.

## **Політика та контроль**

### **7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

Система вимог, що ставляться перед студентом:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

- політика дедлайнів та перескладань: у студентів є можливість двох перескладань
- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам

Університету:

- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

### **8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)**

#### **1. Виконання тестових завдань на практичному занятті**

На практичному занятті кожне тестове завдання з 20-ти тестів оцінюється в 2 бали.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 40 балів.*

#### **2. Домашня контрольна робота**

Виконується реферативна робота за запропонованою тематикою

*Максимальна оцінка – 60 балів.*

Остаточна оцінка опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи протягом семестру з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!

Підсумковий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Студенту пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

*Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.*

Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

<b>Рейтингові бали студента</b>	<b>Оцінка за університетською шкалою</b>
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

#### **9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)**

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі.

#### **Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

##### **Складено:**

в.о.завідувача кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна  
к.п.н., доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту, Новицький Юрій Володимирович

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Анікеєнко Лариса Василівна

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 5 від 01.12.2021 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 3 від 27.01.2022 р.)