

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту



Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

Є. В. Мироненко

«___» _____ 2021 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

Ю. О. Долинний

«___» _____ 2021 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 21 від 27.08.2021 р.

В.о. завідувача кафедри

Ю. О. Долинний

«___» _____ 2021 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту
(баскетбол)»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Сорокін Ю.С. старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2021 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців
Кількість кредитів (на базі ФПО / на базі академії / разом)			ОПП (ОНП) Фізична культура і спорт	Обов'язкова		
–	На базі ФПО – 4,5	На базі ФПО – 9,0				
-	13,5	9,0				
18,0	18,0	18,0				
Загальна кількість годин						
540	405	270				
Модулі в - 8	Модулі в - 6	Модулі в - 4	Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
				1-4	1-3	1-2
Індивідуальне навчально - дослідне завдання – не передбачене				Семестр		
				1,2,6,3,4 6,5,6,7,86	1,2,6,3,46 ,5,66	1,2,6,3,46
				Лекції		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2/3/1,3 самостійної роботи студента – 2/3/1,5			Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	0	0	0
				Практичні		
				262	196	130
				Самостійна робота		
				278	209	140
				Вид контролю		
				Залік	Залік	Залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 2/2 на базі ПЗСО; – 3/3 на базі денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців; – 1,3/1,5 на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Навчальна дисципліна "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (баскетбол)" входить у систему професійно-орієнтованих предметів з

підготовки фахівців спеціальності "Фізична культура і спорт", забезпечує вдосконалення спортивної майстерності студентів та підвищує рівень професійно-педагогічної підготовки.

Метою викладання дисципліни "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (баскетбол)" є набуття теоретичних знань з методики вдосконалення усіх видів підготовки у баскетболі, підвищення індивідуальної спортивної майстерності кожного гравця, підготовка спортсменів розрядників до успішного виступу на обласних та всеукраїнських змаганнях.

Завдання курсу:

- формування комплексних знань, умінь та навичок, оволодіння методикою підготовки спортсменів у баскетболі;
- формування основних педагогічних здібностей необхідних для проведення занять з баскетболу;
- формування знань, професійних умінь та навичок необхідних для побудови програми занять з баскетболу;
- формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок необхідних для організації, проведення і суддівства змагань з баскетболу;
- формування у студентів знань, умінь і навичок необхідних для роботи з документацією, яка використовується в навчально-тренувальному та змагальному процесах;
- підвищення спортивної майстерності з метою досягнення високих спортивних результатів і виконання нормативних вимог із спортивної підготовки;
- навчити дотримуватись встановлених норм і правил безпечного проведення занять з баскетболу;
- навчити застосовувати одержані знання для популяризації баскетболу.

Студент повинен вміти:

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань спортивного тренування у баскетболі;
- планувати етапи підготовки баскетболістів;
- добирати і застосовувати ефективні методи та засоби навчання та вдосконалення рухової дії (тактичного прийому) у відповідності до етапу підготовки;
- попереджувати помилки у процесі навчання та вдосконалення рухової дії (тактичного прийому), виявляти помилки в процесі їх виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх;
- підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів (спортсменів) у відповідність до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

Вивчення дисципліни "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (баскетбол)" тісно пов'язана з рядом інших компонентів освітньої програми, а саме: Спортивна педагогіка, Навчальна ознайомча практика, Анатомія людини з основами спортивної морфології, Фізіологія людини та рухової активності, Біомеханіка, Теорія і методика викладання баскетболу, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Загальна і спортивна психологія, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, та вибіркового курсу Практикум з

баскетболу. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін таких як: Курсова робота, Виробнича (тренерська) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Статус навчальної дисципліни: обов'язкова.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції																																	
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																	
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																																	
Модулі	Модуль 1															Модуль 2																	
Контроль по модулю															К										К								К

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції																																	
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																	
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																																	
Модулі	Модуль 3															Модуль 4																	
Контроль по модулю															К										К								К

(3 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Консультації																																				
Модулі	Модуль 5															Модуль 6																				
Контроль по модулю															К										К									К		

(4 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																
Сам. робота	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																																
Модулі	Модуль 7															Модуль 8																
Контроль по модулю															К									К								К

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців**

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції																																	
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																	
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																																	
Модулі	Модуль 1															Модуль 2																	
Контроль по модулю															К										К								К

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Консультації																																				
Модулі	Модуль 3															Модуль 4																				
Контроль по модулю															К										К									К		

(3 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
Консультації																																
Модулі	Модуль 5															Модуль 6																
Контроль по модулю															к										к							к

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік
10 місяців**

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1															Модуль 2																				
Контроль по модулю															к										к								к			

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																																
Модулі	Модуль 3															Модуль 4																
Контроль по модулю															к										к							к

4. Теми лекційних занять не передбачені

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних занять – є оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині, вдосконалення спортивної майстерності студентів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- основи методики початкового навчання та вдосконалення прийомів техніки і тактики гри у баскетбол;
- послідовність вивчення та вдосконалення окремих прийомів гри у баскетбол;
- особливості та методику розвитку і вдосконалення рухових якостей баскетболістів;
- правила безпеки під час проведення занять з баскетболу;
- форми та методи контролю та самоконтролю;
- особливості проведення тренувальних занять з баскетболу з учнями (спортсменами) у відповідності до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;
- методику планування етапів підготовки у баскетболі;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на тренувальних заняттях з баскетболу;
- правила гри, організацію та методику проведення змагань з баскетболу.

Студент повинен **вміти**:

- використовувати методи та засоби навчання та вдосконалення основних технічних та тактичних прийомів гри у баскетболі;
- здійснювати планування етапів підготовки у баскетболі;
- методично грамотно демонструвати техніку виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри у баскетболі;
- методично грамотно і послідовно навчати основним прийомам техніки і тактики гри;
- визначати неточності при виконанні технічних і тактичних дій та знаходити правильні шляхи для їх виправлення;
- організовувати змагання, обслуговувати матчі в якості судді;
- методично правильно здійснювати управління командою під час змагань в якості тренера.

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Модуль 1. Основні положення техніки гри у баскетбол

Практичне заняття № 1. Стійки та переміщення баскетболіста.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання стійок та переміщень баскетболіста та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань з баскетболу.

2. Здійснити аналіз техніки виконання стійок (стійка готовності, стійка гравця вододіючого м'ячем, стійка атакуючого з потрійною загрозою,) та переміщення баскетболіста (ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти).

3. Виконати вправи які відбивають специфіку стійок та переміщень (виконати переміщення повільно, по частинах, із застосуванням зорових орієнтирів і звукових сигналів).

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-5,9].

Практичне заняття № 2. Вправи для засвоєння техніки володіння м'ячем.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання вправ на техніку володіння м'ячем.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз вправ з техніки володіння м'ячем.

2. Виконати вправи з техніки володіння м'ячем (перекладання м'яча, підкидання м'яча, колові рухи м'яча, вправи в парах).

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-5,9].

Практичне заняття № 3. Ловіння м'яча двома руками на місці.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки ловіння м'яча двома руками на місці.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки ловіння м'яча двома руками на місці.

2. Виконати вправи з техніки ловіння м'яча двома руками на місці (імітація, ловіння після відскоку, ловіння в різноманітних стійках, в поєднанні з різноманітними руховими діями).

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-7].

Практичне заняття № 4. Ловіння м'яча однією рукою.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки ловіння м'яча однією рукою.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки ловіння м'яча однією рукою.

2. Виконати вправи із ловіння м'яча однією рукою (імітація, ловіння після відскоку, ловіння в різноманітних стійках, в поєднанні з різноманітними руховими діями).

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-7].

Практичне заняття № 5. Ловіння м'яча в русі.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки ловіння м'яча в русі.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки ловіння м'яча в русі.
 2. Виконати вправи із ловіння м'яча в русі (ловіння в різноманітних стійках, в поєднанні з різноманітними руховими діями).
 3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-9].

Практичне заняття № 6. Зупинки з ловінням м'яча.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки зупинки з ловінням м'яча.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки зупинки з ловінням м'яча.
2. Виконати вправи з оволодіння технікою зупинки з ловінням м'яча.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-9].

Практичне заняття № 7. Передачі м'яча двома руками від грудей.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями техніки виконання передачі м'яча двома руками від грудей.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання передачі м'яча двома руками від грудей.
2. Виконати вправи з оволодіння технікою виконання передачі м'яча двома руками від грудей (виконання вправи в парах, з використанням додаткового обладнання, підвищення нормативних вимог).
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-9].

Практичне заняття № 8. Передачі м'яча однією рукою від плеча та двома руками від голови «зверху».

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки передачі м'яча однією рукою від плеча та двома руками від голови «зверху».

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча та двома руками від голови «зверху».
2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання передачі м'яча однією рукою від плеча та двома руками від голови «зверху» (виконання вправи індивідуально та в парах, з підвищенням нормативних вимог).
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-9].

Практичне заняття № 9. Передача м'яча однією рукою збоку та з низу, передача під рукою, передачі однією рукою з-за спини.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки передачі м'яча однією рукою збоку та з низу, передачі під рукою, передачі однією рукою з-за спини.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки передачі м'яча однією рукою збоку та з низу, передачі під рукою, передачі однією рукою з-за спини.

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання передачі м'яча однією рукою збоку та з низу, передачі під рукою, передачі однією рукою з-за спини (виконання вправи індивідуально та в парах, з підвищенням нормативних вимог).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-9].

Практичне заняття № 10. Ведення м'яча з високим та низьким відскоком.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки ведення м'яча з високим та низьким відскоком.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки ведення м'яча з високим та низьким відскоком.

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання техніки ведення м'яча з високим та низьким відскоком (з використанням різних вихідних положень, з підвищенням нормативних вимог).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-9].

Практичне заняття № 11. Ведення м'яча з зоровим контролем та без зорового контролю.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки ведення м'яча з зоровим контролем та без зорового контролю.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки ведення м'яча з зоровим контролем та без зорового контролю.

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання ведення м'яча з зоровим контролем та без зорового контролю (з використанням різних вихідних положень, з підвищенням нормативних вимог).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-9].

Практичне заняття № 12. Кидок м'яча двома руками від грудей.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки кидка м'яча двома руками від грудей.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання кидка м'яча двома руками від грудей.

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання кидка м'яча двома руками від грудей (з підвищенням нормативних вимог).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-9].

Практичне заняття № 13. Кидок м'яча двома руками від голови та однією рукою від плеча.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки кидка м'яча двома руками від голови та однією рукою від плеча.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання кидка м'яча двома руками від голови та однією рукою від плеча.

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання кидка м'яча двома руками від голови (з підвищенням нормативних вимог).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,2,7-9].

Практичне заняття № 14. Кидки м'яча у русі та стрибку.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки кидка м'яча у русі та стрибку.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання кидка м'яча у русі та стрибку.

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання кидка м'яча у русі та стрибку (з підвищенням нормативних вимог).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,7-9].

Практичне заняття № 15. Виривання та вибивання м'яча.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки виривання та вибивання м'яча.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виривання та вибивання м'яча.

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання техніки виривання та вибивання м'яча (з підвищенням нормативних вимог).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,2,7-9].

Модуль 2. Вдосконалення техніки гри у баскетбол

Практичне заняття № 1. Вдосконалення стійок та переміщень баскетболіста.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки стійок та переміщень баскетболіста.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ вдосконалення техніки стійок та переміщень баскетболіста (виконати переміщення повільно, по частинах, із застосуванням зорових орієнтирів і звукових сигналів).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-5,7,9].

Практичне заняття № 2. Вдосконалення техніки володіння м'ячем.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки володіння м'ячем.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки володіння м'ячем (перекладання м'яча, підкидання м'яча, колові рухи м'яча, вправи в парах, з поступовим ускладненням умов виконання).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-5,7,9].

Практичне заняття № 3. Вдосконалення ловіння м'яча двома руками на місці.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки ловіння м'яча двома руками на місці.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки ловіння м'яча двома руками на місці (ловіння після відскоку, ловіння в різноманітних стійках, в поєднанні з різноманітними руховими діями).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-5,7,9].

Практичне заняття № 4. Вдосконалення ловіння м'яча однією рукою.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки ловіння м'яча однією рукою.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки ловіння м'яча однією рукою (ловіння після відскоку, ловіння в різноманітних стійках, в поєднанні з різноманітними руховими діями).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-5,7,9].

Практичне заняття № 5. Вдосконалення ловіння м'яча в русі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки ловіння м'яча в русі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки ловіння м'яча в русі (ловіння в різноманітних стійках, в поєднанні з різноманітними руховими діями).
 2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
 3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-5,7,9].

Практичне заняття № 6. Вдосконалення зупинки з ловінням м'яча.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки зупинки з ловінням м'яча.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки зупинки з ловінням м'яча.
 2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
 3. Навчально-тренувальна гра.
- Література:[1-5,7,9].

Практичне заняття № 7. Вдосконалення передачі м'яча двома руками від грудей.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання передачі м'яча двома руками від грудей.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей (виконання вправи в парах, з використанням додаткового обладнання, підвищення нормативних вимог).
 2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
 3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-5,7,9].

Практичне заняття № 8. Вдосконалення передачі м'яча однією рукою від плеча та двома руками від голови «зверху».

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча та двома руками від голови «зверху».

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча та двома руками від голови «зверху» (виконання вправи індивідуально та в парах, з підвищенням нормативних вимог).
 2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
 3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-5,7,9].

Практичне заняття № 9. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-5,7,9].

Література: [1-5,7,9].

Практичне заняття № 10,11. Вдосконалення техніки кидка м'яча у русі та стрибку.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки кидка м'яча у русі та стрибку.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки кидка м'яча у русі та стрибку (з підвищенням нормативних вимог).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-5,7,9].

Практичне заняття № 12,13. Вдосконалення викидання та вибивання м'яча.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки викидання та вибивання м'яча.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки викидання та вибивання м'яча (з підвищенням нормативних вимог).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-5,7,9].

Практичне заняття № 14,15. Вдосконалення техніки виконання перехвату та взяття відскоку.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання перехвату та взяття відскоку.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки виконання перехвату та взяття відскоку (з підвищенням нормативних вимог).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-5,7,9].

Практичне заняття № 16. Вдосконалення техніки накривання м'яча.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки накривання м'яча.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки накривання м'яча (з підвищенням нормативних вимог).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.
Література: [1-5,7,9].

Практичне заняття № 17. Вдосконалення техніки відбивання м'яча під час кидка.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки відбивання м'яча під час кидка.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки відбивання м'яча під час кидка (з підвищенням нормативних вимог).
 2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
 3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-5,7,9].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
 2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
 3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1-5,7,9].

Модуль 3. Основні положення тактики гри у баскетбол

Практичне заняття № 1. Індивідуальні тактичні дії у нападі (дії гравця без м'яча).

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі (дії гравця без м'яча).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальної тактичної дії гравця без м'яча (вихід для отримання передачі, вихід для відволікання від м'яча).
 2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
 3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 2. Індивідуальні тактичні дії у нападі (дії гравця з м'ячем).

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі (дії гравця з м'ячем).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальної тактичної дії гравця з м'ячем (розіграш м'яча: ловіння, передачі, ведення; атака кошика: кидки, добивання м'яча).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 3. Групові тактичні дії у нападі (взаємодія двох гравців).

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у нападі (взаємодія двох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групових тактичних дій у нападі із взаємодією двох гравців (передача м'яча та вихід, заслони, наведення).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 4. Групові тактичні дії у нападі (взаємодія двох гравців).

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у нападі (взаємодія двох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групових тактичних дій у нападі із взаємодією двох гравців (пересічення, «двійка»).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 5. Групові тактичні дії у нападі (взаємодія трьох гравців).

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у нападі (взаємодія трьох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групових тактичних дій у нападі із взаємодією трьох гравців («трикутник», «трійка», «невелика вісімка»).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 6. Групові тактичні дії у нападі (взаємодія трьох гравців).

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у нападі (взаємодія трьох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групових тактичних дій у нападі із взаємодією трьох гравців («схресний вихід», «подвійний заслін», «наведення на двох гравців»).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 7. Командні тактичні дії у нападі (стрімкий напад).

Мета заняття: ознайомити студентів з командними тактичними діями у нападі (стрімкий напад).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання командної тактичної дії «стрімкий напад» (швидкий прорив, ранній напад).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 8. Командні тактичні дії у нападі (позиційний напад).

Мета заняття: ознайомити студентів з командними тактичними діями у нападі (позиційний напад).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання командної тактичної дії «позиційний напад» (напад через центрального, напад без центрального).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 9. Командні тактичні дії у нападі (спеціальний напад).

Мета заняття: ознайомити студентів з командними тактичними діями у нападі (спеціальний напад).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання командної тактичної дії «спеціальний напад» (проти зонної системи захисту, проти персонального та зонного пресингу, під час вкидання м'яча).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 10. Індивідуальні тактичні дії у захисті (дія проти гравця без м'яча).

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті (дія проти гравця без м'яча).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальної тактичної дії у захисті «дія проти гравця без м'яча» (протидія виходу на вільне місце, протидія отриманню м'яча, протидія взяттю відскоку).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 11,12. Індивідуальні тактичні дії у захисті (дія проти гравця з м'ячем).

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті (дія проти гравця з м'ячем).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальної тактичної дії у захисті «дія проти гравця з м'ячем» (протидія розіграшу м'яча, протидія атаці кошика).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 13. Групові тактичні дії у захисті (взаємодія двох гравців).

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у захисті (взаємодія двох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групової тактичної дії у захисті «взаємодія двох гравців» (страхування, переключення, проковзування, груповий відбір м'яча).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 14. Групові тактичні дії у захисті (взаємодія трьох гравців).

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у захисті (взаємодія трьох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групової тактичної дії у захисті «взаємодія трьох гравців» (проти «трикутника», проти «трійки», проти «малої вісімки»).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Модуль 4. Вдосконалення тактики гри у баскетбол

Практичне заняття № 1. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця без м'яча).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця без м'яча).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій гравця без м'яча (вихід для отримання передачі, вихід для відволікання від м'яча).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 2. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця з м'ячем).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця з м'ячем).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій гравця з м'ячем (розіграш м'яча: ловіння, передачі, ведення; атака кошика: кидки, добивання м'яча).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 3. Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія двох гравців).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія двох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі із взаємодією двох гравців (передача м'яча та вихід, заслони, наведення).
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 4. Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія двох гравців).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія двох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі із взаємодією двох гравців (пересічення, «двійка»).
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 5. Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія трьох гравців).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія трьох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі із взаємодією трьох гравців («трикутник», «трійка», «невелика вісімка»).
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 6. Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія трьох гравців).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія трьох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі із взаємодією трьох гравців («схресний вихід», «подвійний заслін», «наведення на двох гравців»).
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 7. Вдосконалення командних тактичних дій у нападі (стрімкий напад).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій у нападі (стрімкий напад).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій у нападі «стрімкий напад» (швидкий прорив, ранній напад).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 8. Вдосконалення командних тактичних дій у нападі (позиційний напад).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій у нападі (позиційний напад).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій у нападі «позиційний напад» (напад через центрального, напад без центрального).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 9. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 10,11. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті (дія проти гравця без м'яча).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті (дія проти гравця без м'яча).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті «дія проти гравця без м'яча» (протидія виходу на вільне місце, протидія отриманню м'яча, протидія взяттю відскоку).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 12,13. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті (дія проти гравця з м'ячем).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті (дія проти гравця з м'ячем).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті «дія проти гравця з м'ячем» (протидія розіграшу м'яча, протидія атаці кошика).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 14,15. Вдосконалення групових тактичних дій у захисті (взаємодія двох гравців).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у захисті (взаємодія двох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у захисті «взаємодія двох гравців» (страхування, переключення, проковзування, груповий відбір м'яча).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 16,17. Вдосконалення групових тактичних дій у захисті (взаємодія трьох гравців).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у захисті (взаємодія трьох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у захисті «взаємодія трьох гравців» (проти «трикутника», проти «трійки», проти «малої вісімки»).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
 3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [2-5,9].

Модуль 5. Загальна фізична підготовка

Практичне заняття № 1,2. Розвиток швидкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1-5,9].

Практичне заняття № 3,4. Розвиток спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 5,6. Розвиток сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 7,8. Розвиток витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 9,10. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 11,12. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 13,14. Розвиток витривалості та гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка

Практичне заняття № 1,2. Розвиток швидкості рухової реакції. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 3,4. Розвиток швидкості переміщень. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 5,6. Розвиток координаційних здібностей. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 7,8. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 9. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 10,11. Розвиток швидкісної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 12,13. Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 14,15. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 16,17. Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 36. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
 2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
 3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1,3-5,9].

Модуль 7. Офіційні правила гри у баскетбол та організація змагань з баскетболу

Практичне заняття № 1. Правило «Ігровий майданчик та обладнання». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Ігровий майданчик та обладнання», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Ігровий майданчик та обладнання».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 2. Правило «Команди». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Команди», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Команди».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 3. Правило «Статус м'яча». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Статус м'яча», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Статус м'яча».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 4. Правило «Порушення». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Порушення», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Порушення».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 5. Правило «Зайві кроки з м'ячем, 3 секунди» та «Структура гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Зайві кроки з м'ячем» та «3 секунди», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Зайві кроки з м'ячем» та «3 секунди»
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 6. Правило «8 секунд, 24 секунди». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «8 секунд» та «24 секунди», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «8 секунд» та «24 секунди».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 7. Правило «Фоли». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Фоли», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Фоли».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 8. Правило «Контакт: загальні принципи». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Контакт: загальні принципи», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Контакт: загальні принципи».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 9. Правило «Персональний фол, обопільний фол». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Персональний фол» та «Обопільний фол», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Персональний фол» та «Обопільний фол»
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 10. Правило «Технічний фол, неспортивний фол». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Технічний фол» та «Неспортивний фол», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Технічний фол» та «Неспортивний фол».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 11. Правила «Неспортивний фол, фол з дискваліфікацією, бійка». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами «Неспортивний фол», «Фол з дискваліфікацією», «Бійка», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Неспортивний фол», «Фол з дискваліфікацією», «Бійка».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 12. Правила «5 фолів гравця» та «Командні фоли: покарання». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами «5 фолів гравця» та «Командні фоли: покарання», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правилами «5 фолів гравця» та «Командні фоли: покарання»

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 13. Правила «Судді», «Жести суддів». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами «Судді» та «Жести суддів», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з правилами «Судді» та «Жести суддів».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 14. Положення про проведення змагань з баскетболу. Системи розіграшу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними системами розіграшу у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами підготовки Положення про проведення змагань з баскетболу та основними системами розіграшу.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у баскетболі

Практичне заняття № 1. Оперативний контроль у баскетболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у баскетболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 2. Поточний контроль у баскетболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у баскетболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 3. Етапний контроль у баскетболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у баскетболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 4. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у баскетболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 5. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у баскетболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 6. Вимірювання показників фізичного стану баскетболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 7. Вимірювання показників фізичного стану баскетболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 8. Вимірювання показників фізичного стану баскетболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 9. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 10. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 11. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 12. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 13. Вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 14,15. Вимірювання активності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 16,17. Вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників різноманітності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців

Модуль 1. Основні положення тактики гри у баскетбол

Практичне заняття № 1. Індивідуальні тактичні дії у нападі (дії гравця без м'яча).

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі (дії гравця без м'яча).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальної тактичної дії гравця без м'яча (вихід для отримання передачі, вихід для відволікання від м'яча).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 2. Індивідуальні тактичні дії у нападі (дії гравця з м'ячем).

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі (дії гравця з м'ячем).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальної тактичної дії гравця з м'ячем (розіграш м'яча: ловіння, передачі, ведення; атака кошика: кидки, добивання м'яча).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 3. Групові тактичні дії у нападі (взаємодія двох гравців).

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у нападі (взаємодія двох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групових тактичних дій у нападі із взаємодією двох гравців (передача м'яча та вихід, заслони, наведення).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 4. Групові тактичні дії у нападі (взаємодія двох гравців).

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у нападі (взаємодія двох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групових тактичних дій у нападі із взаємодією двох гравців (пересічення, «двійка»).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 5. Групові тактичні дії у нападі (взаємодія трьох гравців).

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у нападі (взаємодія трьох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групових тактичних дій у нападі із взаємодією трьох гравців («трикутник», «трійка», «невелика вісімка»).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 6. Групові тактичні дії у нападі (взаємодія трьох гравців).

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у нападі (взаємодія трьох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групових тактичних дій у нападі із взаємодією трьох гравців («схресний вихід», «подвійний заслін», «наведення на двох гравців»).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 7. Командні тактичні дії у нападі (стрімкий напад).

Мета заняття: ознайомити студентів з командними тактичними діями у нападі (стрімкий напад).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання командної тактичної дії «стрімкий напад» (швидкий прорив, ранній напад).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 8. Командні тактичні дії у нападі (позиційний напад).

Мета заняття: ознайомити студентів з командними тактичними діями у нападі (позиційний напад).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання командної тактичної дії «позиційний напад» (напад через центрального, напад без центрального).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 9. Командні тактичні дії у нападі (спеціальний напад).

Мета заняття: ознайомити студентів з командними тактичними діями у нападі (спеціальний напад).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання командної тактичної дії «спеціальний напад» (проти зонної системи захисту, проти персонального та зонного пресингу, під час вкидання м'яча).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 10. Індивідуальні тактичні дії у захисті (дія проти гравця без м'яча).

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті (дія проти гравця без м'яча).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальної тактичної дії у захисті «дія проти гравця без м'яча» (протидія виходу на вільне місце, протидія отриманню м'яча, протидія взяттю відскоку).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 11. Індивідуальні тактичні дії у захисті (дія проти гравця з м'ячем).

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті (дія проти гравця з м'ячем).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальної тактичної дії у захисті «дія проти гравця з м'ячем» (протидія розіграшу м'яча, протидія атаці кошика).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 12,13. Групові тактичні дії у захисті (взаємодія двох гравців).

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у захисті (взаємодія двох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групової тактичної дії у захисті «взаємодія двох гравців» (страхування, переключення, проковзування, груповий відбір м'яча).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 14. Групові тактичні дії у захисті (взаємодія трьох гравців).

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у захисті (взаємодія трьох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групової тактичної дії у захисті «взаємодія трьох гравців» (проти «трикутника», проти «трійки», проти «малої вісімки»).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Модуль 2. Вдосконалення тактики гри у баскетбол

Практичне заняття № 1. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця без м'яча).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця без м'яча).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій гравця без м'яча (вихід для отримання передачі, вихід для відволікання від м'яча).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 2. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця з м'ячем).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця з м'ячем).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій гравця з м'ячем (розіграш м'яча: ловіння, передачі, ведення; атака кошика: кидки, добивання м'яча).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 3. Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія двох гравців).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія двох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі із взаємодією двох гравців (передача м'яча та вихід, заслони, наведення).
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 4. Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія двох гравців).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія двох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі із взаємодією двох гравців (пересічення, «двійка»).
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 5. Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія трьох гравців).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія трьох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі із взаємодією трьох гравців («трикутник», «трійка», «невелика вісімка»).
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 6. Вдосконалення командних тактичних дій у нападі (стрімкий напад).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій у нападі (стрімкий напад).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій у нападі «стрімкий напад» (швидкий прорив, ранній напад).
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 7. Вдосконалення командних тактичних дій у нападі (позиційний напад).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій у нападі (позиційний напад).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій у нападі «позиційний напад» (напад через центрального, напад без центрального).
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття №8. Вдосконалення командних тактичних дій у нападі (спеціальний напад).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій у нападі (спеціальний напад).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій у нападі «спеціальний напад» (проти зонної системи захисту, проти персонального та зонного пресингу, під час вкидання м'яча).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 9. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 10,11. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті (дія проти гравця без м'яча).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті (дія проти гравця без м'яча).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті «дія проти гравця без м'яча» (протидія виходу на вільне місце, протидія отриманню м'яча, протидія взяттю відскоку).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 12,13. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті (дія проти гравця з м'ячем).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті (дія проти гравця з м'ячем).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті «дія проти гравця з м'ячем» (протидія розіграшу м'яча, протидія атаці кошика).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 14,15. Вдосконалення групових тактичних дій у захисті (взаємодія двох гравців).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у захисті (взаємодія двох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у захисті «взаємодія двох гравців» (страхування, переключення, проковзування, груповий відбір м'яча).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 16,17. Вдосконалення групових тактичних дій у захисті (взаємодія трьох гравців).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у захисті (взаємодія трьох гравців).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у захисті «взаємодія трьох гравців» (проти «трикутника», проти «трійки», проти «малої вісімки»).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-5,9].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки.
 3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [2-5,9].

Модуль 3. Загальна фізична підготовка

Практичне заняття № 1,2. Розвиток швидкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,9].

Практичне заняття № 3,4. Розвиток спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,7,9].

Практичне заняття № 5,6. Розвиток сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 7,8. Розвиток витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 9,10. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 11,12. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 13,14. Розвиток витривалості та гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка

Практичне заняття № 1,2. Розвиток швидкості рухової реакції. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 3,4. Розвиток швидкості переміщень. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 5,6. Розвиток координаційних здібностей. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 7,8. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 9. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 10,11 Розвиток швидкісної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 12,13. Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 14,15. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 16,17. Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.
Література: [1,3-5,9].

Модуль 5. Офіційні правила гри у баскетбол та організація змагань з баскетболу

Практичне заняття № 1. Правило «Ігровий майданчик та обладнання». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Ігровий майданчик та обладнання», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Ігровий майданчик та обладнання».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,8].

Практичне заняття № 2. Правило «Команди». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Команди», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Команди».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 3. Правило «Статус м'яча». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Статус м'яча», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Статус м'яча».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 4. Правило «Порушення». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Порушення», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Порушення».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 5. Правило «Зайві кроки з м'ячем, 3 секунди» та «Структура гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Зайві кроки з м'ячем» та «3 секунди», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Зайві кроки з м'ячем» та «3 секунди»
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття №6. Правило «8 секунд, 24 секунди». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «8 секунд» та «24 секунди», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «8 секунд» та «24 секунди».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 7. Правило «Фоли». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Фоли», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Фоли».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 8. Правило «Контакт: загальні принципи». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Контакт: загальні принципи», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Контакт: загальні принципи».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 9. Правило «Персональний фол, обопільний фол». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Персональний фол» та «Обопільний фол», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Персональний фол» та «Обопільний фол»
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 10. Правило «Технічний фол, неспортивний фол». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Технічний фол» та «Неспортивний фол», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Технічний фол» та «Неспортивний фол».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 11. Правила «Неспортивний фол, фол з дискваліфікацією, бійка». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами «Неспортивний фол», «Фол з дискваліфікацією», «Бійка», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Неспортивний фол», «Фол з дискваліфікацією», «Бійка».
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 12. Правила «5 фолів гравця» та «Командні фолі: покарання». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами «5 фолів гравця» та «Командні фоли: покарання», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правилами «5 фолів гравця» та «Командні фоли: покарання»

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 13. Правила «Судді», «Жести суддів». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами «Судді» та «Жести суддів», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з правилами «Судді» та «Жести суддів».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 14. Положення про проведення змагань з баскетболу. Системи розіграшу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними системами розіграшу у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами підготовки Положення про проведення змагань з баскетболу та основними системами розіграшу.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7,8].

Модуль 6. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у баскетболі

Практичне заняття № 1. Оперативний контроль у баскетболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у баскетболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 2. Поточний контроль у баскетболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у баскетболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 3. Етапний контроль у баскетболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у баскетболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 4. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у баскетболі.
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 5. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у баскетболі.
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 6. Вимірювання показників фізичного стану баскетболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста.
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 7. Вимірювання показників фізичного стану баскетболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста.
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 8. Вимірювання показників фізичного стану баскетболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 9. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 10. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 11. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 12. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 13. Вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 14,15. Вимірювання активності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 16. Вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників різноманітності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 17. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців

Модуль 1. Загальна фізична підготовка

Практичне заняття № 1,2. Розвиток швидкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5].

Практичне заняття № 3,4. Розвиток спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 5,6. Розвиток сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток сили.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 7,8. Розвиток витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 9,10. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 11,12. Розвиток швидкості та спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 13,14. Розвиток витривалості та гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка

Практичне заняття № 1,2. Розвиток швидкості рухової реакції. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 3,4. Розвиток швидкості переміщень. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 5,6. Розвиток координаційних здібностей. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 7,8. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 9. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 10,11. Розвиток швидкісної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 12,13. Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 14,15. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 16,17. Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Модуль 3. Офіційні правила гри у баскетбол та організація змагань з баскетболу

Практичне заняття № 1. Правило «Ігровий майданчик та обладнання». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Ігровий майданчик та обладнання», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Ігровий майданчик та обладнання».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7].

Практичне заняття № 2. Правило «Команди». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Команди», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Команди».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7].

Практичне заняття № 3. Правило «Статус м'яча». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Статус м'яча», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Статус м'яча».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7].

Практичне заняття № 4. Правило «Порушення». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Порушення», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Порушення».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7].

Практичне заняття № 5. Правило «Зайві кроки з м'ячем, 3 секунди» та «Структура гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Зайві кроки з м'ячем» та «3 секунди», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Зайві кроки з м'ячем» та «3 секунди»
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7].

Практичне заняття № 6. Правило «8 секунд, 24 секунди». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «8 секунд» та «24 секунди», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «8 секунд» та «24 секунди».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7].

Практичне заняття № 7. Правило «Фоли». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Фоли», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Фоли».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7].

Практичне заняття № 8. Правило «Контакт: загальні принципи». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Контакт: загальні принципи», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Контакт: загальні принципи».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7].

Практичне заняття № 9. Правило «Персональний фол, обопільний фол». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Персональний фол» та «Обопільний фол», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Персональний фол» та «Обопільний фол»
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7].

Практичне заняття № 10. Правило «Технічний фол, неспортивний фол». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Технічний фол» та «Неспортивний фол», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Технічний фол» та «Неспортивний фол».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7].

Практичне заняття № 11. Правила «Неспортивний фол, фол з дискваліфікацією, бійка». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами «Неспортивний фол», «Фол з дискваліфікацією», «Бійка», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Неспортивний фол», «Фол з дискваліфікацією», «Бійка».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7].

Практичне заняття № 12. Правила «5 фолів гравця» та «Командні фоли: покарання». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами «5 фолів гравця» та «Командні фоли: покарання», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правилами «5 фолів гравця» та «Командні фоли: покарання»

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7].

Практичне заняття № 13. Правила «Судді», «Жести суддів». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами «Судді» та «Жести суддів», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з правилами «Судді» та «Жести суддів».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7].

Практичне заняття №14. Положення про проведення змагань з баскетболу. Системи розіграшу. Підвищення техніко-тактичної майстерності. Оформлення документації змагань.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними системами розіграшу у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами підготовки Положення про проведення змагань з баскетболу та основними системами розіграшу.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [3-5,7].

Практичне заняття № 15. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [3-5,7].

Модуль 4. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у баскетболі

Практичне заняття № 1. Оперативний контроль у баскетболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у баскетболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 2. Поточний контроль у баскетболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у баскетболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 3. Етапний контроль у баскетболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у баскетболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 4. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у баскетболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 5. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у баскетболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у баскетболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 6. Вимірювання показників фізичного стану баскетболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.
Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 7. Вимірювання показників фізичного стану баскетболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 8. Вимірювання показників фізичного стану баскетболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану баскетболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 9. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 10. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 11. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій.
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 12. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 13. Вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій.
 2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
 4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 14,15. Вимірювання активності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 16. Вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників різноманітності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

Практичне заняття № 17. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [1,3-5,9].

6. Контрольні заходи

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (оцінка техніко-тактичної майстерності під час практичних занять, виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

До заліку: максимальна кількість балів, яку може отримати студент впродовж семестру дорівнює 100 і складається з:

1. Балів отриманих під час практичних занять – (максимальна кількість 40);

2. Бали отримані під час виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки – (максимальна кількість балів 60).

Таблиця оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів

Денна форма навчання на базі ПЗСО

(1 – 2 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	240	9,0	9,2	12	14	3,7	13,2	13	12	10,0	40,0	33,8
14	238	9,1	9,3	-	-	3,8	13,3	12	-	10,1	40,1	33,9
13	236	9,2	9,4	11	13	3,9	13,4	11	11	10,2	40,2	34,0
12	234	9,3	9,5	-	-	4,0	13,5	10	-	10,3	40,3	34,1
11	232	9,4	9,6	10	12	4,1	13,6	9	10	10,4	40,4	34,2
10	230	9,5	9,7	-	-	4,2	13,7	8	-	10,5	40,5	34,3
9	228	9,6	9,8	9	11	4,3	13,8	7	9	10,6	40,6	34,4
8	226	9,7	9,9	-	-	4,4	13,9	6	-	10,7	40,7	34,5
7	224	9,8	10,0	8	10	4,5	14,0	5	8	10,8	40,8	34,6
6	222	9,9	10,1	-	-	4,6	14,1	4	-	10,9	40,9	34,7
5	220	10,0	10,2	7	9	4,7	14,2	3	7	11,0	50,0	34,8
4	218	10,1	10,3	-	-	4,8	14,3	2	-	11,1	50,1	34,9
3	216	10,2	10,4	6	8	4,9	14,4	1	6	11,2	50,2	35,0
2	214	10,3	10,5	-	-	5,0	14,5	-	-	11,3	50,3	35,1
1	212	10,4	10,6	5	7	5,1	14,6	-	5	11,4	50,4	35,2

(1 – 2 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	200	10,4	9,9	12	20	4,0	14,9	20	12	10,8	40,5	34,4
14	198	10,5	10,0	-	19	4,1	15,0	19	-	10,9	40,6	34,5
13	196	10,6	10,1	11	18	4,2	15,1	18	11	11,0	40,7	34,6

12	194	10,7	10,2	-	17	4,3	15,2	17	-	11,1	40,8	34,7
11	192	10,8	10,3	10	16	4,4	15,3	16	10	11,2	40,9	34,8
10	190	10,9	10,4	-	15	4,5	15,4	15	-	11,3	50,0	34,9
9	188	11,0	10,5	9	14	4,6	15,5	14	9	11,4	50,1	35,0
8	186	11,1	10,6	-	13	4,7	15,6	13	-	11,5	50,2	35,1
7	184	11,2	10,7	8	12	4,8	15,7	12	8	11,6	50,3	35,2
6	182	11,3	10,8	-	11	4,9	15,8	11	-	11,7	50,4	35,3
5	180	11,4	10,9	7	10	5,0	15,9	10	7	11,8	50,5	35,4
4	178	11,5	11,0	-	9	5,1	16,0	9	-	11,9	50,6	35,5
3	176	11,6	11,1	6	8	5,2	16,1	8	6	12,0	50,7	35,6
2	174	11,7	11,2	-	7	5,3	16,2	7	-	12,1	50,8	35,7
1	172	11,8	11,3	5	6	5,4	16,3	6	5	12,2	50,9	35,8

(3 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	245	8,8	8,6	14	16	3,6	13,2	53	13	9,9	39,0	29,4
14	244	8,9	8,7	-	-	3,7	13,3	52	-	10,0	40,0	29,5
13	243	9,0	8,8	13	15	3,8	13,4	51	12	10,1	40,1	29,6
12	242	9,1	8,9	-	-	3,9	13,5	50	-	10,2	40,2	29,7
11	241	9,2	9,0	12	14	4,0	13,6	48	11	10,3	40,3	29,8
10	240	9,3	9,1	-	-	4,1	13,7	46	-	10,4	40,4	29,9
9	239	9,4	9,2	11	13	4,2	13,8	44	10	10,5	40,5	30,0
8	238	9,5	9,3	-	-	4,3	13,9	42	-	10,6	40,6	30,1
7	237	9,6	9,4	10	12	4,4	14,0	40	9	10,7	40,7	30,2
6	236	9,7	9,5	-	-	4,5	14,1	38	-	10,8	40,8	30,3
5	235	9,8	9,6	9	11	4,6	14,2	36	8	10,9	40,9	30,4
4	234	9,9	9,7	-	-	4,7	14,3	34	-	11,0	50,0	30,5
3	233	10,0	9,8	8	10	4,8	14,4	32	7	11,1	50,1	30,6
2	232	10,1	9,9	-	-	4,9	14,5	30	-	11,2	50,2	30,7
1	231	10,2	10,0	7	9	5,0	14,6	28	6	11,3	50,3	30,8

(3 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)

												(сек.)
15	205	10,2	9,4	14	22	3,8	14,8	20	13	10,7	39,5	30,1
14	203	10,3	9,5	-	21	3,9	14,9	19	-	10,8	39,6	30,2
13	201	10,4	9,6	13	20	4,0	15,0	18	12	10,9	39,7	30,3
12	199	10,5	9,7	-	19	4,1	15,1	17	-	11,0	39,8	30,4
11	197	10,6	9,8	12	18	4,2	15,2	16	11	11,1	39,9	30,5
10	195	10,7	9,9	-	17	4,3	15,3	15	-	11,2	40,0	30,6
9	193	10,8	10,0	11	16	4,4	15,4	14	10	11,3	40,1	30,7
8	191	10,9	10,1	-	15	4,5	15,5	13	-	11,4	40,2	30,8
7	189	11,0	10,2	10	14	4,6	15,6	12	9	11,5	40,3	30,9
6	187	11,1	10,3	-	13	4,7	15,7	11	-	11,6	40,4	40,0
5	185	11,2	10,4	9	12	4,8	15,8	10	8	11,7	40,5	40,1
4	183	11,3	10,5	-	11	4,9	15,9	9	-	11,8	40,6	40,2
3	181	11,4	10,6	8	10	5,0	16,0	8	7	11,9	40,7	40,3
2	179	11,5	10,7	-	9	5,1	16,1	7	-	12,0	40,8	40,4
1	177	11,6	10,8	7	8	5,2	16,2	6	6	12,1	40,9	40,5

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	250	8,8	8,4	15	16	3,4	13,2	53	14	9,7	38,0	27,8
14	249	8,9	8,5	-	-	3,5	13,3	52	-	9,8	38,1	27,9
13	248	9,0	8,6	14	15	3,6	13,4	51	13	9,9	38,2	28,0
12	247	9,1	8,7	-	-	3,7	13,5	50	-	10,0	38,3	28,1
11	246	9,2	8,8	13	14	3,8	13,6	48	12	10,1	38,4	28,2
10	245	9,3	8,9	-	-	3,9	13,7	46	-	10,2	38,5	28,3
9	244	9,4	9,0	12	13	4,0	13,8	44	11	10,3	38,6	28,4
8	243	9,5	9,1	-	-	4,1	13,9	42	-	10,4	38,7	28,5
7	242	9,6	9,2	11	12	4,2	14,0	40	10	10,5	38,8	28,6
6	241	9,7	9,3	-	-	4,3	14,1	38	-	10,6	38,9	28,7
5	240	9,8	9,4	10	11	4,4	14,2	36	9	10,7	39,0	28,8
4	239	9,9	9,5	-	-	4,5	14,3	34	-	10,8	39,1	28,9
3	238	10,0	9,6	9	10	4,6	14,4	32	8	10,9	39,2	29,0
2	237	10,1	9,7	-	-	4,7	14,5	30	-	11,0	39,3	29,1
1	236	10,2	9,8	8	9	4,8	14,6	28	7	11,1	39,4	29,2

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з	Човниковий біг	Швидкісне ведення	Штрафні кидки за 90	Згинання і розгинання	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба	Кидки з дистанції 4,5 і	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння	Техніка володіння

	місця , (см.)	4х9 м, (сек.)	ня м'яча 20 м., (сек.)	сек (к- ть влуч.)	рук, (к- ть разів)			впере д, (см)	6,75 м (загаль на к-ть влуч.)		м'ячем «Комп лекс № 1», (сек.)	м'яче м «Комп лекс № 2», (сек.)
15	210	10,2	9,0	15	24	3,7	14,8	20	14	10,5	39,0	28,7
14	208	10,3	9,1	-	23	3,8	14,9	19	-	10,6	40,0	28,8
13	206	10,4	9,2	14	22	3,9	15,0	18	13	10,7	40,1	28,9
12	204	10,5	9,3	-	21	4,0	15,1	17	-	10,8	40,2	29,0
11	202	10,6	9,4	13	20	4,1	15,2	16	12	10,9	40,3	29,1
10	200	10,7	9,5	-	19	4,2	15,3	15	-	11,0	40,4	29,2
9	198	10,8	9,6	12	18	4,3	15,4	14	11	11,1	40,5	29,3
8	196	10,9	9,7	-	17	4,4	15,5	13	-	11,2	40,6	29,4
7	194	11,0	9,8	11	16	4,5	15,6	12	10	11,3	40,7	29,5
6	192	11,1	9,9	-	15	4,6	15,7	11	-	11,4	40,8	29,6
5	190	11,2	10,0	10	14	4,7	15,8	10	9	11,5	40,9	29,7
4	188	11,3	10,1	-	13	4,8	15,9	9	-	11,6	50,0	29,8
3	186	11,4	10,2	9	12	4,9	16,0	8	8	11,7	50,1	29,9
2	184	11,5	10,3	-	11	5,0	16,1	7	-	11,8	50,2	30,0
1	185	11,6	10,4	8	10	5,1	16,2	6	7	11,9	50,3	30,1

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців**

(1 – рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	240	9,0	9,2	12	14	3,7	13,2	13	12	10,0	40,0	33,8
14	238	9,1	9,3	-	-	3,8	13,3	12	-	10,1	40,1	33,9
13	236	9,2	9,4	11	13	3,9	13,4	11	11	10,2	40,2	34,0
12	234	9,3	9,5	-	-	4,0	13,5	10	-	10,3	40,3	34,1
11	232	9,4	9,6	10	12	4,1	13,6	9	10	10,4	40,4	34,2
10	230	9,5	9,7	-	-	4,2	13,7	8	-	10,5	40,5	34,3
9	228	9,6	9,8	9	11	4,3	13,8	7	9	10,6	40,6	34,4
8	226	9,7	9,9	-	-	4,4	13,9	6	-	10,7	40,7	34,5
7	224	9,8	10,0	8	10	4,5	14,0	5	8	10,8	40,8	34,6
6	222	9,9	10,1	-	-	4,6	14,1	4	-	10,9	40,9	34,7
5	220	10,0	10,2	7	9	4,7	14,2	3	7	11,0	50,0	34,8
4	218	10,1	10,3	-	-	4,8	14,3	2	-	11,1	50,1	34,9
3	216	10,2	10,4	6	8	4,9	14,4	1	6	11,2	50,2	35,0
2	214	10,3	10,5	-	-	5,0	14,5	-	-	11,3	50,3	35,1
1	212	10,4	10,6	5	7	5,1	14,6	-	5	11,4	50,4	35,2

(1 – рік навчання)**жінки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	200	10,4	9,9	12	20	4,0	14,9	20	12	10,8	40,5	34,4
14	198	10,5	10,0	-	19	4,1	15,0	19	-	10,9	40,6	34,5
13	196	10,6	10,1	11	18	4,2	15,1	18	11	11,0	40,7	34,6
12	194	10,7	10,2	-	17	4,3	15,2	17	-	11,1	40,8	34,7
11	192	10,8	10,3	10	16	4,4	15,3	16	10	11,2	40,9	34,8
10	190	10,9	10,4	-	15	4,5	15,4	15	-	11,3	50,0	34,9
9	188	11,0	10,5	9	14	4,6	15,5	14	9	11,4	50,1	35,0
8	186	11,1	10,6	-	13	4,7	15,6	13	-	11,5	50,2	35,1
7	184	11,2	10,7	8	12	4,8	15,7	12	8	11,6	50,3	35,2
6	182	11,3	10,8	-	11	4,9	15,8	11	-	11,7	50,4	35,3
5	180	11,4	10,9	7	10	5,0	15,9	10	7	11,8	50,5	35,4
4	178	11,5	11,0	-	9	5,1	16,0	9	-	11,9	50,6	35,5
3	176	11,6	11,1	6	8	5,2	16,1	8	6	12,0	50,7	35,6
2	174	11,7	11,2	-	7	5,3	16,2	7	-	12,1	50,8	35,7
1	172	11,8	11,3	5	6	5,4	16,3	6	5	12,2	50,9	35,8

(2 рік навчання)**чоловіки**

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	245	8,8	8,6	14	16	3,6	13,2	53	13	9,9	39,0	29,4
14	244	8,9	8,7	-	-	3,7	13,3	52	-	10,0	40,0	29,5
13	243	9,0	8,8	13	15	3,8	13,4	51	12	10,1	40,1	29,6
12	242	9,1	8,9	-	-	3,9	13,5	50	-	10,2	40,2	29,7
11	241	9,2	9,0	12	14	4,0	13,6	48	11	10,3	40,3	29,8
10	240	9,3	9,1	-	-	4,1	13,7	46	-	10,4	40,4	29,9
9	239	9,4	9,2	11	13	4,2	13,8	44	10	10,5	40,5	30,0
8	238	9,5	9,3	-	-	4,3	13,9	42	-	10,6	40,6	30,1
7	237	9,6	9,4	10	12	4,4	14,0	40	9	10,7	40,7	30,2
6	236	9,7	9,5	-	-	4,5	14,1	38	-	10,8	40,8	30,3
5	235	9,8	9,6	9	11	4,6	14,2	36	8	10,9	40,9	30,4
4	234	9,9	9,7	-	-	4,7	14,3	34	-	11,0	50,0	30,5

3	233	10,0	9,8	8	10	4,8	14,4	32	7	11,1	50,1	30,6
2	232	10,1	9,9	-	-	4,9	14,5	30	-	11,2	50,2	30,7
1	231	10,2	10,0	7	9	5,0	14,6	28	6	11,3	50,3	30,8

(2 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	205	10,2	9,4	14	22	3,8	14,8	20	13	10,7	39,5	30,1
14	203	10,3	9,5	-	21	3,9	14,9	19	-	10,8	39,6	30,2
13	201	10,4	9,6	13	20	4,0	15,0	18	12	10,9	39,7	30,3
12	199	10,5	9,7	-	19	4,1	15,1	17	-	11,0	39,8	30,4
11	197	10,6	9,8	12	18	4,2	15,2	16	11	11,1	39,9	30,5
10	195	10,7	9,9	-	17	4,3	15,3	15	-	11,2	40,0	30,6
9	193	10,8	10,0	11	16	4,4	15,4	14	10	11,3	40,1	30,7
8	191	10,9	10,1	-	15	4,5	15,5	13	-	11,4	40,2	30,8
7	189	11,0	10,2	10	14	4,6	15,6	12	9	11,5	40,3	30,9
6	187	11,1	10,3	-	13	4,7	15,7	11	-	11,6	40,4	40,0
5	185	11,2	10,4	9	12	4,8	15,8	10	8	11,7	40,5	40,1
4	183	11,3	10,5	-	11	4,9	15,9	9	-	11,8	40,6	40,2
3	181	11,4	10,6	8	10	5,0	16,0	8	7	11,9	40,7	40,3
2	179	11,5	10,7	-	9	5,1	16,1	7	-	12,0	40,8	40,4
1	177	11,6	10,8	7	8	5,2	16,2	6	6	12,1	40,9	40,5

(3 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	250	8,8	8,4	15	16	3,4	13,2	53	14	9,7	38,0	27,8
14	249	8,9	8,5	-	-	3,5	13,3	52	-	9,8	38,1	27,9
13	248	9,0	8,6	14	15	3,6	13,4	51	13	9,9	38,2	28,0
12	247	9,1	8,7	-	-	3,7	13,5	50	-	10,0	38,3	28,1
11	246	9,2	8,8	13	14	3,8	13,6	48	12	10,1	38,4	28,2
10	245	9,3	8,9	-	-	3,9	13,7	46	-	10,2	38,5	28,3
9	244	9,4	9,0	12	13	4,0	13,8	44	11	10,3	38,6	28,4
8	243	9,5	9,1	-	-	4,1	13,9	42	-	10,4	38,7	28,5

7	242	9,6	9,2	11	12	4,2	14,0	40	10	10,5	38,8	28,6
6	241	9,7	9,3	-	-	4,3	14,1	38	-	10,6	38,9	28,7
5	240	9,8	9,4	10	11	4,4	14,2	36	9	10,7	39,0	28,8
4	239	9,9	9,5	-	-	4,5	14,3	34	-	10,8	39,1	28,9
3	238	10,0	9,6	9	10	4,6	14,4	32	8	10,9	39,2	29,0
2	237	10,1	9,7	-	-	4,7	14,5	30	-	11,0	39,3	29,1
1	236	10,2	9,8	8	9	4,8	14,6	28	7	11,1	39,4	29,2

(3 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	210	10,2	9,0	15	24	3,7	14,8	20	14	10,5	39,0	28,7
14	208	10,3	9,1	-	23	3,8	14,9	19	-	10,6	40,0	28,8
13	206	10,4	9,2	14	22	3,9	15,0	18	13	10,7	40,1	28,9
12	204	10,5	9,3	-	21	4,0	15,1	17	-	10,8	40,2	29,0
11	202	10,6	9,4	13	20	4,1	15,2	16	12	10,9	40,3	29,1
10	200	10,7	9,5	-	19	4,2	15,3	15	-	11,0	40,4	29,2
9	198	10,8	9,6	12	18	4,3	15,4	14	11	11,1	40,5	29,3
8	196	10,9	9,7	-	17	4,4	15,5	13	-	11,2	40,6	29,4
7	194	11,0	9,8	11	16	4,5	15,6	12	10	11,3	40,7	29,5
6	192	11,1	9,9	-	15	4,6	15,7	11	-	11,4	40,8	29,6
5	190	11,2	10,0	10	14	4,7	15,8	10	9	11,5	40,9	29,7
4	188	11,3	10,1	-	13	4,8	15,9	9	-	11,6	50,0	29,8
3	186	11,4	10,2	9	12	4,9	16,0	8	8	11,7	50,1	29,9
2	184	11,5	10,3	-	11	5,0	16,1	7	-	11,8	50,2	30,0
1	185	11,6	10,4	8	10	5,1	16,2	6	7	11,9	50,3	30,1

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік
10 місяців**

(1 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)

												(сек.)
15	245	8,8	8,6	14	16	3,6	13,2	53	13	9,9	39,0	29,4
14	244	8,9	8,7	-	-	3,7	13,3	52	-	10,0	40,0	29,5
13	243	9,0	8,8	13	15	3,8	13,4	51	12	10,1	40,1	29,6
12	242	9,1	8,9	-	-	3,9	13,5	50	-	10,2	40,2	29,7
11	241	9,2	9,0	12	14	4,0	13,6	48	11	10,3	40,3	29,8
10	240	9,3	9,1	-	-	4,1	13,7	46	-	10,4	40,4	29,9
9	239	9,4	9,2	11	13	4,2	13,8	44	10	10,5	40,5	30,0
8	238	9,5	9,3	-	-	4,3	13,9	42	-	10,6	40,6	30,1
7	237	9,6	9,4	10	12	4,4	14,0	40	9	10,7	40,7	30,2
6	236	9,7	9,5	-	-	4,5	14,1	38	-	10,8	40,8	30,3
5	235	9,8	9,6	9	11	4,6	14,2	36	8	10,9	40,9	30,4
4	234	9,9	9,7	-	-	4,7	14,3	34	-	11,0	50,0	30,5
3	233	10,0	9,8	8	10	4,8	14,4	32	7	11,1	50,1	30,6
2	232	10,1	9,9	-	-	4,9	14,5	30	-	11,2	50,2	30,7
1	231	10,2	10,0	7	9	5,0	14,6	28	6	11,3	50,3	30,8

(2 рік навчання) чоловіки												
Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з	Човниковий біг	Швидкісне ведення	Штрафні кидки за 90	Підтягування на перекладинах	Біг на 20 м. (сек.)	Біг на 100 м. (сек.)	Піднімання в плані присідання	Кидки з дистанції 4,5 і 6 м.	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем	Техніка володіння м'ячем

	місця , (см.)	4х9 м, (сек.)	ня м'яча 20 м., (сек.)	сек (к- ть влуч.)	адині, (к-ть разів)			1 хв., (к-ть разів)	6,75 м (загаль на к-ть влуч.)		м'ячем «Комп лекс № 1», (сек.)	м'яче м «Комп лекс № 2», (сек.)
15	250	8,8	8,4	15	16	3,4	13,2	53	14	9,7	38,0	27,8
14	249	8,9	8,5	-	-	3,5	13,3	52	-	9,8	38,1	27,9
13	248	9,0	8,6	14	15	3,6	13,4	51	13	9,9	38,2	28,0
12	247	9,1	8,7	-	-	3,7	13,5	50	-	10,0	38,3	28,1
11	246	9,2	8,8	13	14	3,8	13,6	48	12	10,1	38,4	28,2
10	245	9,3	8,9	-	-	3,9	13,7	46	-	10,2	38,5	28,3
9	244	9,4	9,0	12	13	4,0	13,8	44	11	10,3	38,6	28,4
8	243	9,5	9,1	-	-	4,1	13,9	42	-	10,4	38,7	28,5
7	242	9,6	9,2	11	12	4,2	14,0	40	10	10,5	38,8	28,6
6	241	9,7	9,3	-	-	4,3	14,1	38	-	10,6	38,9	28,7
5	240	9,8	9,4	10	11	4,4	14,2	36	9	10,7	39,0	28,8
4	239	9,9	9,5	-	-	4,5	14,3	34	-	10,8	39,1	28,9
3	238	10,0	9,6	9	10	4,6	14,4	32	8	10,9	39,2	29,0
2	237	10,1	9,7	-	-	4,7	14,5	30	-	11,0	39,3	29,1
1	236	10,2	9,8	8	9	4,8	14,6	28	7	11,1	39,4	29,2

(2 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	210	10,2	9,0	15	24	3,7	14,8	20	14	10,5	39,0	28,7
14	208	10,3	9,1	-	23	3,8	14,9	19	-	10,6	40,0	28,8
13	206	10,4	9,2	14	22	3,9	15,0	18	13	10,7	40,1	28,9
12	204	10,5	9,3	-	21	4,0	15,1	17	-	10,8	40,2	29,0
11	202	10,6	9,4	13	20	4,1	15,2	16	12	10,9	40,3	29,1
10	200	10,7	9,5	-	19	4,2	15,3	15	-	11,0	40,4	29,2
9	198	10,8	9,6	12	18	4,3	15,4	14	11	11,1	40,5	29,3
8	196	10,9	9,7	-	17	4,4	15,5	13	-	11,2	40,6	29,4
7	194	11,0	9,8	11	16	4,5	15,6	12	10	11,3	40,7	29,5
6	192	11,1	9,9	-	15	4,6	15,7	11	-	11,4	40,8	29,6
5	190	11,2	10,0	10	14	4,7	15,8	10	9	11,5	40,9	29,7
4	188	11,3	10,1	-	13	4,8	15,9	9	-	11,6	50,0	29,8
3	186	11,4	10,2	9	12	4,9	16,0	8	8	11,7	50,1	29,9
2	184	11,5	10,3	-	11	5,0	16,1	7	-	11,8	50,2	30,0
1	185	11,6	10,4	8	10	5,1	16,2	6	7	11,9	50,3	30,1

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

Питання для підготовки до складання залікових тестів під час тимчасового впровадження дистанційного навчання:

1. Розміри баскетбольного майданчика (м.)
2. Ширина ліній розмітки баскетбольного майданчика (см.)
3. Діаметр центрального кола баскетбольного майданчика (см.)
4. Висота баскетбольного кошика (см.)
5. Окружність баскетбольного м'яча (см.)
6. Розміри баскетбольного щита (см.)
7. Вага м'яча (г.)
8. Якою повинна бути висота від підлоги до щита (см.)?
9. В якому році з'явився баскетбол як гра ?
10. Хто придумав баскетбол як гру?
11. Чи дозволяється гравцям грати у окулярах чи лінзах?
12. Тайм – аут і заміни має право брати...
13. Зустріч у баскетболі складається з...
14. Чи можливо щоб гра закінчилася нічиєю?
15. Яку кількість заміन дозволяється робити під час гри?
16. Скільки часу відведено на введення м'яча у гру (с.)?
17. Скільки тайм – аутів дозволяється брати впродовж гри?
18. Тривалість тайм – аутів (с.)

- 19.Тривалість перерви між першою та другою, а також третьою та четвертою чвертями (хв.)
- 20.Як починається друга чверть гри?
- 21.Зміна кошика відбувається...
- 22.Ширина трисекундної зони біля лицьової лінії становить (м.)
- 23.Відстань від лицьової лінії до лінії штрафного кидка становить (м.)
- 24.Скільки часу відводиться на атаку кошика суперника (с.)?
- 25.Якщо команда своєчасно не з'являється на майданчик, то...
- 26.Прямокутник понад кошиком має розміри (см.)
- 27.Під час штрафного кидка перше місце по обидві сторони трисекундної зони можливе бути зайнятим...
- 28.Скільки часу відводиться на заміну гравця (с.)?
- 29.Скільки часу відводиться на перехід з тилової зони в передову (с.)?
- 30.Яка відстань від центру кошика до тричкової лінії (м.)?
- 31.Діаметр баскетбольного кошика (см.)
- 32.Чи можливий початок гри, якщо у одній команді немає 5-ьох гравців?
- 33.Гравець нападаючої команди не має права знаходитись у зоні під кошиком більш ніж (с.)...
- 34.Стислий кулак вказує на кошик команди, що порушила правила. Цей жест судді означає...
- 35.Витягнута рука з трьома пальцями уперед. Цей жест судді означає...
- 36.Долоні і палець утворюють букву «Т». Цей жест судді означає...
- 37.Обертання кулаками. Цей жест судді означає...
- 38.Дві руки на стегнах. Цей жест судді означає...
- 39.Підняті великі пальці рук. Цей жест судді означає...
- 40.Схрещені руки перед грудьми. Цей жест судді означає...

7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

8 Методи навчання

З словесних методів навчання в процесі викладення дисципліни використовуються: пояснення, розповідь, бесіда, аналіз, навчальна дискусія.

Наочні методи: ілюстрування, спостереження, демонстрування (у тому числі відео-записів з використанням мультимедійного обладнання). Практичні – тестування, індивідуальне навчально-дослідне завдання.

9 Методи контролю

1. Перевірка практичних вмінь та навичок (тестування).
2. Перевірка індивідуальних навчально-дослідних завдань (ІНДЗ).

8. Рекомендована література

1. Артюх, В. М. Баскетбол / В. М. Артюх. – Л. : Піраміда, 1996. – 142 с.
2. Бабушкін, В.З. Техніко-тактична підготовка юних баскетболістів. / В.З. Бабушкін. – К.: Здоров'я, 1976. – 76 с.
3. Веселовський, А.П. Спортивні ігри з методикою навчання /– Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка , 2008. – 216 с.
4. Вознюк, Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
5. Вознюк, Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
6. Єрмоленко, О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О. В. Єрмоленко, М. В. Єрмоленко. – Краматорськ: ДДМА, 2016. – 75 с.
7. Костюкевич, В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник/ В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
8. Офіційні Правила баскетболу (FIBA) 2020: Затверджені Центральним Бюро ФІБА. – К., 2020. – 109 с.
9. Поплавський, Л.Ю. Баскетбол : підручник для студ. вищих навч. закл. фізичного виховання і спорту / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. - 448 с.

9. Електронні ресурси з дисципліни

1. <http://www.fiba.basketball>
2. <https://fbu.ua>
3. <http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/Правила%202020.pdf>
4. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Баскетбол>