

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

Бобошко В. В.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ І
ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ
СПОРТИВНИХ ІГОР У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ
ОСВІТИ» МОДУЛЬ «БАСКЕТБОЛ»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура)

Одеса –2026

*Рекомендовано до друку вченою радою Університету Ушинського
(протокол № від 25 червня 2026 р.)*

Рецензенти:

Рецензенти: кандидат педагогічних наук, доцент, керівник фізичного виховання Одеського торговельно- економічного фахового коледжу Ірина ПАНАСЮК;

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» Ганна ТІТОВА

Бобошко В. В.

Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання спортивних ігор у закладах загальної середньої освіти» модуль «Баскетбол» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура). Одеса: Університет Ушинського, 2026. 40 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання спортивних ігор у закладах загальної середньої освіти» модуль «Баскетбол» містять вимоги до знань і вмінь здобувачів набутих у процесі вивчення дисципліни, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, перелік питань до самоконтролю, приблизну тематику індивідуального навчально-дослідного завдання, рекомендовану літературу.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

ЗМІСТ

1.	ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2.	РОЗДІЛ 1. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	7
3.	РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ	19
4.	РОЗДІЛ 3. КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ І САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	31
5.	РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	40

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання спортивних ігор у закладах загальної середньої освіти» модуль «Баскетбол» призначені для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура).

Мета навчальної дисципліни: сформувати базові знання і вміння з планування і формулювання завдань навчання, застосування методик, технологій та практик пов'язаних з теорією і методикою організації та проведення процесу фізичного виховання у школі та секційної роботи з видів спортивних ігор (баскетбол), оволодіти навичками з підготовки та розробки план-конспекту уроку фізичної культури та навчально-тренувального заняття(секційного) зі спортивних ігор, а також з організації та проведення відповідних форм занять з фізичного виховання. Навчитися працювати в групах, ефективно брати участь у навчальному процесі.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання спортивних ігор у закладах загальної середньої освіти» студенти мають вивчати такі навчальні дисципліни, як «Анатомія людини», «Педагогіка», «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика навчання рухливих ігор у ЗЗСО», «Теорія і методика навчання гімнастики у ЗЗСО».

Дозвіл на використання ШІ: здобувачам вищої освіти дозволено використання генеративних інструментів штучного інтелекту (ШІ) для виконання письмових робіт, наукових досліджень та інших завдань. Однак робота повинна містити оригінальні висновки, аналіз та критичне осмислення.

Можливість перезарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті. Мета: Ця можливість надається для сприяння індивідуальним освітнім траєкторіям, визнання попереднього досвіду та досягнень здобувачів, а також для оптимізації їхнього навчального навантаження.

Очікувані результати вивчення дисципліни.

Унаслідок вивчення навчальної дисципліни студенти мають **знати:**

- алгоритми пошуку і використання нової фахової інформації, сучасних та ефективних методик і технологій навчання, виховання і гармонійного розвитку учнів різних вікових груп у закладах загальної середньої освіти;

- закономірності і принципи формування гармонійно розвиненої особистості учня, зокрема фізичного, психічного, соціального та емоційного компонентів, підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок у різних видах фізичної активності засобами спортивних ігор;

- основи планування та організації процесу фізичного виховання із застосуванням засобів спортивних ігор, а також з використанням різних видів і форм навчально-пізнавальної діяльності;

- сутність та методи оцінювання рівня навчальних досягнень учнів, аналізу результатів навчання, контролю і корекції морфо-функціонального стану, рівня фізичної підготовленості та здоров'я, прогнозування результатів освітнього процесу;

- форми та способи застосування інновацій у професійній діяльності, використання цифрових технологій в освітньому процесі, зокрема для презентації результатів навчання;

вміти:

- здійснювати пошук і використовувати нову фахову інформацію, сучасні та ефективні методики і технології навчання, сприяти вихованню і гармонійному розвитку учнів різних вікових груп у закладах загальної середньої освіти;

- керуватися закономірностями і принципами формування гармонійно розвиненої особистості учня, зокрема фізичного, психічного, соціального та емоційного компонентів, підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок у різних

видах фізичної активності засобами спортивних ігор;

- планувати та організовувати процес фізичного виховання із застосуванням засобів спортивних ігор, а також з використанням різних видів і форм навчально-пізнавальної діяльності, інновацій у професійній діяльності, цифрових технологій в освітньому процесі, зокрема для презентації результатів навчання;

- застосовувати методи оцінювання, самооцінювання та взаємооцінювання рівня навчальних досягнень учнів, аналізувати результати навчання, контролювати морфо-функціональний стан, визначати рівень фізичної підготовленості, прогнозувати результати освітнього процесу;

- організовувати та впроваджувати різні форми рухової активності у закладах загальної середньої освіти, зокрема урок фізичної культури, із застосуванням фізичного навантаження в оптимальних параметрах з метою гармонійного розвитку, здоров'яформування та зміцнення здоров'я людини.

Здобувачі, які використовують ШІ для допомоги у виконанні завдань, зобов'язані:

-у передмові зазначити факт використання ШІ у роботі.

-пояснити як саме ШІ допоміг у створенні тексту (генерація ідей, перевірка фактів, формулювання висновків).

-пояснити, які частини тексту були створені за допомогою ШІ і в яких аспектах внесено власні корективи

Процедура визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті Перезарахуванню підлягають лише ті результати навчання (знання, вміння), які відповідають програмним результатам навчання або змісту навчальних тем дисципліни «Теорія і методика навчання спортивних ігор у закладах загальної середньої освіти» модуль «Баскетбол»

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

На практичному занятті, під час презентації практичних завдань/ІНДЗ, передбачено співбесіду зі здобувачем вищої освіти щодо використання ІІІ.

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<i>Доповідь. Історія розвитку баскетболу.</i>	1	2
	<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Прийоми гри у нападі, пересування в баскетболі</i>	1	
2	<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Ловля та передача м'яча 2 руками від грудей на місці</i>	1	
	<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Ловля та передача м'яча 1 руками місці.</i>	1	
3	<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Ведення м'яча на місці</i>	1	
	<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Ведення м'яча у русі</i>	1	
4	<i>Тренінг. Кидки з місця однією рукою.</i>	2	
	<i>Тренінг. Кидки у русі</i>	2	
5	<i>Тренінг. Основні правила гри</i>	2	
	<i>Тренінг. Способи пересування в захисті</i>	2	
6	<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Оволодіння м'ячем у захисті</i>	2	2
	<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Техніка протидії</i>	2	
7	<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Індивідуальні тактичні дії у нападі з м'ячем та без м'яча в баскетболі.</i>	1	
	<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Групові тактичні взаємодії у нападі</i>	1	
8	<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Організація командних тактичних дій у нападі.</i>	1	2
	<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Система позиційного нападу з одним центровим «хрест»</i>	1	
9	<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Доцільність вибору технічних прийомів захисту</i>	1	
	<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Вибір місця, опіка гравця без м'яча</i>	1	
10	<i>Тренінг. Взаємодія двох гравців (підстрахування, перемикання),</i>	2	
	<i>Тренінг. Взаємодія трьох гравців</i>	2	

11	Тренінг. Персональний пресинг по усьому майданчику	2	2
	Тренінг. Зонний захист	2	
12	Тренінг. Спортивна підготовка осіб з травмами опорно-рухового апарату.	4	
	Разом	36	8

ПЛАНИ ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема	Форма організації на занятті	Обов'язкове практичне завдання	Термін виконання
Інформаційне повідомлення. Історія розвитку баскетболу.	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> 1. Зародження та розвиток баскетболу у світі, 2. Зародження та розвиток баскетболу в Україні, на Львівщині. 3. Етапи розвитку гри в баскетбол.	Завдання: описати 1. Деякі різновиди баскетболу. 2. Організація і проведення змагань з баскетболу. <i>Обговоріть отримані результати в групі.</i>	На практич. занятті
Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Прийоми гри у нападі, пересування в баскетболі	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Прийоми гри у нападі: 1) способи пересування в нападі (біг, ходьба, стрибки, зупинки двома кроками, зупинка стрибком, повороти); 2) характеристика стійок баскетболіста; 3) тримання м'яча; 4) аналіз техніки, методика навчання, типові вправи; 5) графічний запис.	Завдання: 1) Практичне виконання вправ, які відтворюють рухові дії: біг, ходьба, стрибки, зупинки двома кроками, зупинка стрибком, повороти, стійки баскетболіста, тримання м'яча. 2) Усна характеристик	На практич. занятті

		а та аналіз виконаних рухових дій. Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ	
<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Ловля та передача м'яча 2 руками від грудей на місці</i>	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Підготовчі та підвідні вправи для вивчення: 1) ловлі та передачі м'яча 2 руками від грудей на місці; 2) ловлі та передачі м'яча 3) методика навчання, передачі м'яча у парах, трійках у різних перебудовах; 4) типові вправи (графічний запис).	Завдання: 1) Практичне виконання вправ, які відтворюють рухові дії: ловлі та передачі м'яча 2 руками від грудей на місці 2) Усна характеристика та аналіз виконаних рухових дій. Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ	На практ. занятті
<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Ловля та передача м'яча 1 руками місці.</i>	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Підготовчі та підвідні вправи для вивчення: 1) ловлі та передачі м'яча 1 рукою від плеча на місці; 2) методика навчання, передачі м'яча у парах, трійках у різних перебудовах; 3) типові вправи (графічний запис).	Завдання: 1. Практичне виконання вправ, які відтворюють рухові дії: ловлі та передачі м'яча 1 рукою від плеча на місці, 2. Усна характеристика та аналіз виконаних рухових дій. 3. Схематичні зображення виконаних вправ з	На практ. занятті

<p><i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах.</i> Ведення м'яча на місці</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Застосування підготовчих та підвідних вправ при вивченні: 1) Ведення м'яча на місці методика навчання, типові вправи, (графічний запис); 2) аналіз техніки Ведення м'яча на місці аналіз техніки виконання Ведення м'яча на місці</p>	<p>ОМВ</p> <p>Завдання: 1) Практичне виконання вправ, які відтворюють рухові дії: Ведення м'яча на місці 2) Усна характеристика та аналіз виконаних рухових дій.</p> <p>Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ</p>	<p>На практ. занятті</p>
<p><i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах.</i> Ведення м'яча у русі</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Застосування підготовчих та підвідних вправ при вивченні: 1. Ведення м'яча у русі 2. методика навчання, типові вправи, (графічний запис); 3.аналіз техніки Ведення м'яча у русі</p>	<p>Завдання: 1.Практичне виконання вправ, які відтворюють рухові дії: передачі зверху двома руками та знизу. 2.Усна характеристика та аналіз виконаних рухових дій. 3.Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ</p>	<p>На практ. занятті</p>
<p><i>Тренінг.</i> Кидки з місця однією рукою.</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Застосування підготовчих та підвідних вправ при вивченні: 1.Кидки з місця однією рукою, методика навчання, типові вправи, (графічний запис); 2.аналіз техніки кидків з місця</p>	<p>Завдання: 1.Практичне виконання вправ, які відтворюють рухові дії: Кидки з місця однією рукою. 2.Усна характеристика та аналіз виконаних</p>	<p>На практ. занятті</p>

	однією рукою.	рухових дій. 3.Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ	
<i>Тренінг.</i> Кидки у русі	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Застосування підготовчих та підвідних вправ при вивченні: 1. Кидки у русі ,методика навчання, типові вправи, (графічний запис); 2.аналіз техніки кидків у русі	Завдання: 1.Практичне виконання вправ, які відтворюють рухові дії: Кидки у русі 2.Усна характеристика та аналіз виконаних рухових дій. 3.Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ	На практ. занятті
<i>Тренінг.</i> Основні правила гри	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> 1. Статус м'яча, Почергове володіння, Тайм-аут, Заміна ,Порушення 2. Гравець знаходиться за межами ігрового майданчика, М'яч знаходиться за межами ігрового майданчика 3.Пробіжка	Завдання: описати Щільно опікуваний гравець. Вісім секунд. Три секунди. Порушення повернення м'яча в тилу зону. Види фолів	На практ. занятті
<i>Тренінг.</i> Способи пересування в захисті	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Способи пересування в захисті: 1) біг, ходьба, стрибки, зупинки, повороти, приставний крок; 2) характеристика стійок баскетболіста; аналіз техніки, методика навчання, типові вправи, (графічний запис).	Завдання: 1) Практичне виконання вправ які відтворюють рухові дії у захисті: біг, ходьба, стрибки, зупинки, повороти, приставний	На практ. занятті

		<p>крок; стійки баскетболіста.</p> <p>2) Усна характеристика та аналіз виконаних рухових дій.</p> <p>Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ</p>	
<p>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах.</p> <p>Оволодіння м'ячем у захисті</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <p>Вивчення способів оволодіння м'ячем у захисті:</p> <p>1) типові вправи під час розучування перехоплення, виривання та підбору м'яча після відскоку від щита;</p> <p>2) аналіз техніки, методика навчання;</p> <p>типові вправи, (графічний запис).</p>	<p>Завдання:</p> <p>1) Виривання та підбір м'яча після відскоку від щита»</p> <p>2) характеристика та аналіз виконаних рухових дій.</p> <p>3) Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ.</p>	<p>На практ. занятті</p>
<p>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Техніка протидії</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <p>Вивчення способів оволодіння м'ячем у захисті:</p> <p>1.техніка протидії (вибивання, накривання);</p> <p>2.аналіз техніки, методика навчання;</p> <p>типові вправи, (графічний запис).</p>	<p>Завдання:</p> <p>1) «Техніка протидії (вибивання, накривання)»</p> <p>2) Усна характеристика та аналіз виконаних рухових дій.</p>	<p>На практ. занятті</p>
<p>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах.</p> <p>Індивідуальні</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <p>1) без м'яча (вибір місця, переміщення у вільні зони);</p>	<p>Завдання:</p> <p>4) Практичне виконання вправ які відтворюють</p>	<p>На практ. занятті</p>

<p>тактичні дії у нападі з м'ячем та без м'яча в баскетболі.</p>	<p>2) з м'ячем (застосування розворотів, ведення, зупинок); 3) методика навчання.</p>	<p>реалізацію індивідуальних тактичних дії у нападі: без м'яча (вибір місця, переміщення у вільні зони); з м'ячем (застосування розворотів, ведення, зупинок); 5) Усна характеристика та аналіз виконаних індивідуальних тактичних дій. Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ.</p>	
<p><i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Групові тактичні взаємодії у нападі</i></p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> 1) двох гравців (віддай передачу та виходь); 2) трьох гравців (трійка, мала вісімка, схресний вихід, подвійний заслін); 3) застосування в структурі систем нападу; методика навчання.</p>	<p>Завдання: Практичне виконання вправ які відтворюють реалізацію групових тактичних взаємодій: двох гравців (віддай передачу та виходь); трьох гравців (трійка, мала вісімка, схресний вихід, подвійний заслін); застосування в</p>	<p>На практ. занятті</p>

		<p>структурі систем нападу. Усна характеристика та аналіз виконаних групових тактичних взаємодій. Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ.</p>	
<p>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Організація командних тактичних дій у нападі.</p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: організація командних тактичних дій у нападі; система стрімкого нападу (швидкий прорив,); система позиційного нападу (через центрального гравця,); методика 1.організація командних тактичних дій у нападі; 2.система позиційного нападу (без центрального гравця); 3.система позиційного нападу з одним центровим «хрест»; 4.методика навчання. навчання.</p>	<p>Завдання: 1) Практичне виконання вправ які відтворюють реалізацію командних атакуючих дій: організація командних тактичних дій у нападі; система стрімкого нападу (швидкий прорив,); система позиційного нападу (через центрального гравця,); 2) Усна характеристика та аналіз виконаних командних атакуючих</p>	<p>На практ. занятті</p>

		дій. Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ.	
Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Система позиційного нападу з одним центровим «хрест»	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:	Завдання: 1. система позиційного нападу (без центрального гравця); система позиційного нападу з одним центровим «хрест». 2. Усна характеристика та аналіз виконаних командних атакуючих дій. 3. Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ.	На практич. занятті
Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Доцільність вибору технічних прийомів захисту	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: 1. доцільність вибору технічних прийомів захисту, 2. своєчасність їх застосування відповідно до ігрової ситуації; 3. методика навчання.	Завдання: 1. Практичне виконання вправ які відтворюють реалізацію індивідуальних тактичних дій у захисті: доцільність вибору технічних прийомів захисту, своєчасність їх застосування відповідно до ігрової ситуації; 2. Усна характеристика та аналіз виконаних індивідуальних тактичних дій у захисті. 3. Схематичні	На практич. занятті

		зображення виконаних вправ з ОМВ.	
Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Вибір місця, опіка гравця без м'яча	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: 1) вибір місця, опіка гравця без м'яча, дії захисника проти нападника з м'ячем; методика навчання.	Завдання: 1) Практичне виконання вправ які відтворюють реалізацію індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця, опіка гравця без м'яча, дії захисника проти нападника з м'ячем 2) Усна характеристика та аналіз виконаних індивідуальних тактичних дій у захисті. Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ.	На практ. занятті
Тренінг. Взаємодія двох гравців (підстрахування, перемикування),	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: Застосування групових тактичних взаємодій в структурі систем захисту: 1) взаємодія двох гравців (підстрахування, перемикування), методика навчання.	Завдання: 1) Практичне виконання вправ які відтворюють реалізацію групових тактичних взаємодій: взаємодія	На практ. занятті

		<p>двох гравців (підстрахування, перемикання),</p> <p>2) Усна характеристика та аналіз виконаних групових тактичних взаємодій.</p> <p>Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ.</p>	
<p><i>Тренінг.</i> Взаємодія трьох гравців</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Застосування групових тактичних взаємодій в структурі систем захисту: 1. трьох гравців (внутрішнє проковзування, зовнішнє проковзування); 2. методика навчання.</p>	<p>Завдання: 1. Практичне виконання вправ які відтворюють реалізацію групових тактичних взаємодій: трьох гравців (внутрішнє проковзування, зовнішнє проковзування). 2. Усна характеристика та аналіз виконаних групових тактичних взаємодій. 3. Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ.</p>	<p>На практ. занятті</p>
<p><i>Тренінг.</i> Персональний пресинг по усьому майданчику</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> 1) персональний пресинг по усьому майданчику, 2) від центральної лінії на</p>	<p>Завдання: 1. Практичне виконання вправ які відтворюють реалізацію командних тактичних захисних</p>	<p>На практ. занятті</p>

	своєї половині; 3) методика навчання.	дій: персональний пресинг по усьому майданчику, від центральної лінії на своїй половині; 2.Усна характеристика та аналіз виконаних командних тактичних захисних дій. 3.Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ	
<i>Тренінг.</i> Зонний захист	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> 1.зонний захист, варіанти організації захисних дій (2-3, 2-1-2, 3-2); 2.змішаний захист, варіант організації (2-2, 2-1); 3.методика навчання.	Завдання: 1.Практичне виконання вправ які відтворюють реалізацію командних тактичних захисних дій: -зонний захист, варіанти організації захисних дій (2-3, 2-1-2, 3-2); -змішаний захист, варіант організації (2-2, 2-1); 2.Усна характеристика та аналіз виконаних командних тактичних захисних дій. 3.Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ	На практ. занятті
<i>Тренінг.</i> Спортивна підготовка	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i>	Завдання: Завдання занять спортом осіб з	На практ. занятті

осіб з травмами опорно-рухового апарату.	1.Формування системи оптимального обсягу режиму рухової активності. 2.Розвиток компенсаторних механізмів, відновлення здатності до маніпулятивних дій. 3.Оцінка рівня рухових можливостей з урахуванням ступеня пошкодження та індивідуальних здібностей. 4.Створення передумов для поглибленої спортивної спеціалізації.	ураженням опорно-рухового апарату Завдання поділяються на загальні, корекційні та спеціальні. Опишіть їх.	
--	---	---	--

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

РОЗПОДІЛ ГОДИН САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			ко
		Денна форма	Заочна форма		
1	Характеристика стійок баскетболіста, тримання м'яча, аналіз техніки, методика навчання, типові вправи, графічний запис.	4	4		
2	Передачі м'яча у парах, трійках у різних перебудовах, типові вправи (графічний запис).	6	8		опис
3	Переведення м'яча перед собою та за спиною.	8	10		опис
4	Аналіз техніки та методика вивчення кидків у русі	6	8		схе
5	Характеристика стійок баскетболіста у захисті, аналіз техніки, методика навчання	6	10		зоб
6	Техніка протидії (вибивання, накривання). Аналіз техніки, методика навчання	6	10		впра
7	Групові тактичні взаємодії у нападі	4	4		пре
8	Система стрімкого нападу	6	8		рез
9	Дії захисника проти нападника з м'ячем. Методика навчання	6	8		сам
10	Застосування групових тактичних взаємодій	6	8		р
11	Змішаний захист, варіант організації (2-2, 2-1).	6	10		пи
12	Специфічні засоби спортивної підготовки осіб з травмами опорно-рухового апарату у баскетболі.	6	10		опис
	Разом	70	98		e

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. Класифікація техніки баскетболу. Техніка нападу

Питання для усного опитування

Охарактеризуйте класифікацію техніки баскетболу.

Назвіть основні способи пересування гравця в нападі.

Які особливості стійки баскетболіста в нападі?

Питання для письмового опитування

Розкрийте історію виникнення та розвитку баскетболу.

Охарактеризуйте техніку тримання м'яча.

Проаналізуйте значення пересувань у баскетболі.

Завдання для схематичного зображення

Схематично зобразити основні способи пересування баскетболіста.

Виконати графічний запис зупинки двома кроками та зупинки стрибком.

Глосарій

Техніка гри, стійка баскетболіста, напад, поворот, зупинка, пересування, тримання м'яча.

Презентація

«Класифікація техніки баскетболу та сучасні тенденції розвитку гри»

Тема 2. Ловля і передача м'яча

Питання для усного опитування

Які існують способи передач м'яча?

У чому особливості ловлі м'яча двома руками?

Які помилки виникають під час передач?

Питання для письмового опитування

Опишіть техніку передачі двома руками від грудей.

Розкрийте методику навчання ловлі м'яча.

Наведіть підвідні вправи для навчання передач.

Завдання для схематичного зображення

Графічно зобразити передачу двома руками від грудей.

Скласти схему передач м'яча у трійках.

Глосарій

Ловля м'яча, передача м'яча, амортизація, зустрічний рух, паралельне пересування, точність передачі.

Презентація

«Методика навчання ловлі та передачі м'яча в баскетболі».

Тема 3. Ведення м'яча

Питання для усного опитування

Чим відрізняється високе та низьке ведення?

Які вимоги до техніки ведення м'яча?

Коли застосовується переведення м'яча?

Питання для письмового опитування

Охарактеризуйте техніку ведення м'яча на місці.

Опишіть методику навчання веденню м'яча у русі.

Назвіть типові помилки під час ведення.

Завдання для схематичного зображення

Зобразити траєкторію ведення м'яча зі зміною напрямку.

Виконати схему переведення м'яча перед собою та за спиною.

Глосарій

Ведення м'яча, високе ведення, низьке ведення, переведення м'яча, контроль м'яча, дриблінг.

Презентація

«Техніка ведення м'яча та методика її навчання».

Тема 4. Кидки м'яча у кошик

Питання для усного опитування

Які існують види кидків у баскетболі?

Які фази має техніка кидка?

У чому особливість кидка у стрибку?

Питання для письмового опитування

Проаналізуйте техніку кидка однією рукою від плеча.

Розкрийте методику навчання кидкам у русі.

Наведіть приклади підвідних вправ для навчання кидкам.

Завдання для схематичного зображення

Графічно зобразити кидок у русі після двох кроків.

Намалювати схему виконання кидка у стрибку.

Глосарій

Кидок, випуск м'яча, супровід м'яча, кидок у русі, кидок у стрибку, траєкторія польоту.

Презентація

«Кидки м'яча в кошик: техніка та методика навчання»

Тема 5. Техніка захисту

Питання для усного опитування

Які способи пересування застосовують у захисті?

У чому особливості захисної стійки?

Які основні правила гри повинен знати захисник?

Питання для письмового опитування

Охарактеризуйте техніку приставного кроку.

Проаналізуйте методику навчання захисних пересувань.

Наведіть приклади вправ для вдосконалення захисту.

Завдання для схематичного зображення

Схематично показати пересування приставним кроком.

Виконати графічний запис захисної стійки.

Глосарій

Захист, захисна стійка, приставний крок, опіка гравця, персональний захист.

Презентація

«Техніка захисту в баскетболі»

Тема 6. Оволодіння м'ячем у захисті

Питання для усного опитування

Які способи оволодіння м'ячем існують у захисті?

Коли застосовується перехоплення?

У чому особливість підбору м'яча?

Питання для письмового опитування

Охарактеризуйте техніку вибивання м'яча.

Розкрийте методику навчання підбору м'яча.

Проаналізуйте техніку накривання кидка.

Завдання для схематичного зображення

Намалювати схему перехоплення передачі.

Зобразити розташування гравців під час підбору м'яча.

Глосарій

Перехоплення, виривання, вибивання, підбір, накривання, блокування.

Презентація

«Способи оволодіння м'ячем у захисті»

Тема 7. Тактика нападу

Питання для усного опитування

Що таке індивідуальна тактика нападу?

Які групові взаємодії застосовуються у нападі?

У чому сутність комбінації «віддай передачу та виходь»?

Питання для письмового опитування

Охарактеризуйте індивідуальні тактичні дії без м'яча.

Проаналізуйте взаємодії двох і трьох гравців.

Розкрийте методику навчання тактичним діям у нападі.

Завдання для схематичного зображення

Побудувати схему комбінації «віддай передачу та виходь».

Намалювати схему «малої вісімки».

Глосарій

Тактика нападу, взаємодія, заслін, вихід, вільна зона, комбінація.

Презентація

«Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі»

Тема 8. Організація командних атакуючих дій

Питання для усного опитування

Які системи нападу використовуються в баскетболі?

Що таке швидкий прорив?

Які особливості позиційного нападу?

Питання для письмового опитування

Охарактеризуйте систему стрімкого нападу.

Розкрийте особливості гри через центрального.

Проаналізуйте систему «хрест».

Завдання для схематичного зображення

Побудувати схему швидкого прориву.

Намалювати схему позиційного нападу «хрест».

Глосарій

Швидкий прорив, ешелонний прорив, позиційний напад, центровий гравець, система «хрест».

Презентація

«Командні атаквальні дії в баскетболі»

Тема 9. Індивідуальні тактичні дії у захисті

Питання для усного опитування

Які завдання виконує захисник?

Що означає вибір місця у захисті?

Як діяти проти нападника з м'ячем?

Питання для письмового опитування

Охарактеризуйте індивідуальні захисні дії.

Проаналізуйте опіку гравця без м'яча.

Розкрийте методику навчання індивідуального захисту.

Завдання для схематичного зображення

Зобразити розташування захисника щодо нападника.

Намалювати схему опіки гравця без м'яча.

Глосарій

Індивідуальний захист, опіка, вибір місця, підопічний гравець, протидія.

Презентація

«Індивідуальна тактика захисту»

Тема 10. Групові взаємодії у захисті

Питання для усного опитування

Що таке підстрахування?

Коли застосовується перемикання?

У чому полягає проковзування в захисті?

Питання для письмового опитування

Проаналізуйте взаємодію двох захисників.

Розкрийте особливості внутрішнього та зовнішнього проковзування.

Опишіть методику навчання груповим захисним взаємодіям.

Завдання для схематичного зображення

Намалювати схему підстрахування.

Побудувати схему перемикання захисників.

Глосарій

Підстрахування, перемикання, проковзування, взаємодія, груповий захист.

Презентація

«Групові тактичні взаємодії у захисті»

Тема 11. Командні системи захисту

Питання для усного опитування

Які існують системи захисту?

У чому особливості зонного захисту?

Коли застосовується пресинг?

Питання для письмового опитування

Охарактеризуйте систему захисту 2–3.

Проаналізуйте змішаний захист.

Розкрийте методику навчання пресингу.

Завдання для схематичного зображення

Побудувати схему зонного захисту 2–3.

Намалювати схему пресингу по всьому майданчику.

Глосарій

Пресинг, зонний захист, змішаний захист, командна взаємодія, оборона.

Презентація

«Командні системи захисту в баскетболі»

Тема 12. Методика викладання баскетболу для осіб з травмами ОРА

Питання для усного опитування

Які особливості навчання баскетболу осіб з травмами ОРА?

Які завдання вирішує корекційно-реабілітаційна підготовка?

Які форми організації тренувань застосовуються?

Питання для письмового опитування

Охарактеризуйте специфіку спортивної підготовки осіб з травмами ОРА.

Проаналізуйте методи оцінювання фізичної підготовленості.

Розкрийте корекційно-розвивальну спрямованість занять.

Завдання для схематичного зображення

Розробити схему організації корекційно-реабілітаційного тренування.

Схематично представити структуру спортивної підготовки осіб з травмами ОРА.

Глосарій

Адаптивний спорт, корекційно-реабілітаційна підготовка, рухова функція, фізична підготовленість, адаптація, спортивна реабілітація.

Презентація

«Особливості методики викладання баскетболу для осіб з травмами опорно-рухового апарату»

Вимоги до виконання завдань:

1. Усне опитування

- Виконується у форматі підготовки коротких відповідей на теоретичні запитання.
- Студент повинен вміти чітко, логічно і послідовно викласти матеріал.
- Відповідь має містити основні поняття, визначення та приклади з практики гандболу.

2. Письмове опитування / завдання

- Оформлюється письмово (в зошиті або у друкованому вигляді).
- Повинно містити структуровану відповідь: вступ, основну частину, висновки.
- Використовуються правильні терміни, короткі схеми, таблиці чи порівняння, якщо це доцільно.

3. Схематичне зображення

- Виконується від руки або за допомогою комп'ютерних засобів (Word, PowerPoint тощо).
- Повинно відображати логіку дій, послідовність елементів техніки чи структуру процесу.
- Усі позначення мають бути зрозумілими, бажано додати короткі пояснення під схемою.

4. Глосарій

- Містить не менше 5 і не більше 10 термінів по темі.
- Для кожного терміна подається коротке визначення (1–2 речення).
- Тлумачення має бути науковим, але лаконічним, з урахуванням специфіки фізичної культури.

5. Презентація

- Виконується в PowerPoint, Google Slides або Canva.
- Обсяг — 5–8 слайдів.
- Обов'язкові елементи: назва теми, мета, основний зміст (зображення, схеми, ключові тези), висновки.
- Дизайн стриманий і читабельний, текст не перевищує 6–8 рядків на слайд

ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)

Підготувати навчальний проєкт на електронному і паперовому носіях, виступити на занятті (впродовж семестру).

№ з/п	Назва теми(за вибором)	К-ть годин	
		Денна	Заочна
1	Навчання технічним прийомам: техніка переміщень, стійок,		

	зупинок.		
2	Навчання технічним прийомом нападу: ловля та передача м'яча різними способами на місці та в русі.		
3	Навчання технічним прийомом нападу: ведення м'яча на місці та у русі.		
4	Навчання технічним прийомом нападу: кидки м'яча у кошик з місця, у русі, у стрибку.		
5	Навчання технічним прийомом захисту: відбір м'яча (виривання, вибивання, перехоплення).		
6	Навчання технічним прийомом захисту: боротьба під щитом (підбір, накривання)		
7	Навчання тактичним діям: індивідуальні тактичні дії нападника та захисника (вибір місця, доцільність і своєчасність ухвалення рішень).		
8	Навчання тактичним діям у нападі: групові тактичні взаємодії у парах, трійках з лінійним та перехресним пересуванням, створення внутрішнього і зовнішнього заслону та наведення.		
9	Навчання тактичним діям у нападі: умови застосування систем нападу (стрімкий прорив, позиційний напад), реалізація варіантів цих систем.		
10	Навчання тактичним діям у захисті: групові тактичні взаємодії (підстрахування, перемикування, проковзування).		
11	Навчання тактичним діям у захисті: умови застосування систем захисту (персональний, позиційний та змішаний захист), реалізація варіантів цих систем.		
12	Навчання тактичним діям у нападі: групові тактичні взаємодії («хрест», «каскад», «ешелон»).		
	Усього	10	10

Вимоги до оформлення роботи

Обсяг роботи – 4-6 сторінок комп'ютерного тексту формату А4. Робота має відповідати таким вимогам: шрифт Times New Roman; кегль 14; креслення звичайне; відстань між рядками 1,5 інтервали; відступ 1,25 см.

Текст роботи розміщується на аркуші з дотриманням таких розмірів полів: з лівого боку – 20 мм, з правого – 20 мм, зверху знизу – 20 мм.

Рекомендації щодо виконання ІНДЗ

1. Обрати одну тему з рекомендованого переліку.
2. Підібрати необхідну літературу, вивчити та проаналізувати її.

3. Актуальність і змістовність

Робота повинна відображати сучасні підходи до навчання й удосконалення техніки та тактики у спортивних іграх, мати логічну структуру та розкривати суть поставленого питання.

4. Науково-методичний підхід

Виклад матеріалу має ґрунтуватися на сучасних методичних рекомендаціях, підручниках та наукових джерелах. Бажано продемонструвати уміння узагальнювати інформацію та робити власні висновки.

5. Практична спрямованість

Завдання повинно містити приклади застосування у навчально-тренувальному процесі, підкреслювати можливість використання розроблених елементів на практиці.

6. Логіка і послідовність викладу

Матеріал необхідно подавати системно, послідовно й доступно. Структура має включати вступ, основну частину, висновки.

7. Самостійність виконання

Робота повинна бути результатом самостійного опрацювання теми студентом, з дотриманням академічної доброчесності.

8. Висновки та рекомендації

У кінці роботи обов'язково подаються узагальнення та практичні поради, що демонструють розуміння теми та вміння застосовувати знання на практиці.

Здобувач повинен глибоко і всебічно висвітлити актуальність проблеми. Особливу увагу слід приділити дискусійним питанням. Якщо в літературі відсутня єдина точка зору з питань, які досліджуються, слід навести думки кількох авторів, дати їх критичну оцінку та висловити свої міркування з даних питань. Це допоможе більш глибокому засвоєнню матеріалу. Навчальну літературу з вибраного теоретичного питання студент добирає як за рекомендованим списком

літератури, так і самотійно.

Особливу увагу слід звернути на періодичні наукові видання. Зібраний, вивчений і опрацьований матеріал з певного теоретичного питання має викладатися логічно, може бути поділений на кілька пунктів і підпунктів. Доцільним є використання наочного матеріалу: таблиць, рисунків, діаграм тощо.

ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

РОЗДІЛ 3. КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ

1. До техніки нападу належить:

а) ведення м'яча

б) перехоплення м'яча

в) накривання кидка

2. Який спосіб зупинки виконується після стрибка?

а) зупинка двома кроками

б) зупинка стрибком

в) приставний крок

3. Основне призначення стійки баскетболіста:

а) забезпечення готовності до виконання технічних дій

б) збільшення швидкості бігу

в) виконання кидка

4. Хто вважається засновником баскетболу?

а) Вільям Морган

б) Джеймс Нейсміт

в) П'єр де Кубертен

5. До способів пересування в нападі належить:

а) підстрахування

б) вибивання

в) біг

6. Найпоширенішою передачею в баскетболі є:

а) двома руками від грудей

б) однією рукою знизу

в) через голову

Правильна відповідь: а)

7. Під час ловлі м'яча кисті повинні бути:

а) напружені

б) розслаблені та готові до амортизації

в) стиснуті в кулак

8. Передача однією рукою від плеча найчастіше використовується для:

а) дальніх передач

б) ведення

в) підбору

9. При зустрічному пересуванні гравців передача виконується:

а) у напрямку руху партнера

б) назад

в) в підлогу за собою

10. Основною помилкою під час ловлі є:

а) амортизація руками

б) жорстке приймання м'яча

в) супровід м'яча

11. Високе ведення застосовується переважно:

а) під час швидкого прориву

б) біля суперника

в) у захисті

12. Низьке ведення використовується:

а) для дальніх передач

б) під активним захистом суперника

в) для кидка

13. Під час ведення м'яча погляд повинен бути спрямований:

а) на м'яч

б) вперед

в) вниз

14. Переведення м'яча перед собою використовується для:

а) зміни напрямку руху

б) виконання передачі

в) підбору

15. Ведення м'яча виконується:

а) долонею

б) пальцями кисті

в) передпліччям

16. Найточнішим кидком з близької дистанції є:

а) однією рукою від плеча

б) двома руками знизу

в) через голову

17. Кидок у русі виконується після:

а) двох кроків

б) чотирьох кроків

в) зупинки

18. Основною фазою кидка є:

а) фінальний рух кисті

б) поворот тулуба

в) зупинка

19. Кидок у стрибку використовується для:

а) уникнення протидії захисника

б) передачі

в) підбору

20. Основною умовою точності кидка є:

а) правильна координація рухів

б) сила рук

в) зріст гравця

21. Основним способом пересування в захисті є:

а) приставний крок

б) ведення

в) стрибок угору

22. Захисна стійка характеризується:

а) випрямленими ногами

б) зігнутими ногами та низьким центром ваги

в) нахилом назад

23. До техніки захисту належить:

а) вибивання м'яча

б) передача

в) ведення

24. Основна мета захисту:

а) перешкодити результативним діям суперника

б) прискорити гру

в) виконати передачу

25. Перехоплення – це:

а) заволодіння м'ячем під час передачі суперника

б) виконання кидка

в) ведення

26. Підбір м'яча виконується:

а) після відскоку від щита або кільця

б) після передачі

в) під час ведення

27. Вибивання м'яча застосовується для:

а) порушення контролю суперника над м'ячем

б) передачі партнеру

в) виконання кидка

28. Накривання кидка виконується:

а) під час польоту м'яча після випуску

б) після влучання

в) під час передачі

29. Індивідуальна дія без м'яча:

а) вихід у вільну зону

б) передача

в) кидок

30. Комбінація «віддай передачу та виходь» належить до взаємодії:

- а) двох гравців
- б) трьох гравців
- в) усієї команди

31. «Мала вісімка» є взаємодією:

- а) двох гравців
- б) трьох гравців
- в) одного гравця

32. Швидкий прорив належить до:

- а) стрімкого нападу
- б) позиційного нападу
- в) захисту

33. Основною метою швидкого прориву є:

- а) завершення атаки до організації захисту суперника
- б) затримка гри
- в) контроль м'яча

34. Система «хрест» використовується:

- а) у позиційному нападі
- б) у пресингу
- в) у зонному захисті

35. Опіка гравця без м'яча передбачає:

- а) контроль його переміщень
- б) передачу м'яча
- в) ведення

36. Основою індивідуального захисту є:

- а) правильний вибір місця
- б) кидок
- в) ведення

37. Захисник проти нападника з м'ячем повинен:

- а) обмежувати можливість кидка та проходу
- б) залишати вільний простір
- в) не рухатися

38. Підстрахування – це:

- а) допомога партнеру в захисті
- б) виконання передачі
- в) кидок

39. Перемикання застосовується:

- а) при зміні підопічних гравців
- б) під час ведення
- в) при виконанні штрафного

40. До взаємодії трьох гравців належить:

- а) зовнішнє проковзування
- б) передача від грудей
- в) кидок у стрибку

41. Зонний захист 2–3 означає:

- а) два гравці попереду, три позаду
- б) три попереду, два позаду
- в) один попереду, чотири позаду

42. Пресинг по всьому майданчику застосовується для:

- а) активного тиску на суперника
- б) відпочинку гравців
- в) виконання штрафних

43. Змішаний захист поєднує:

- а) персональний і зонний захист
- б) лише персональний
- в) лише зонний

44. Корекційно-розвивальна спрямованість занять передбачає:

- а) покращення функціональних можливостей організму

- б) лише спортивний результат
 - в) лише теоретичну підготовку
45. Під час занять з особами з травмами ОРА необхідно:
- а) враховувати індивідуальні особливості
 - б) застосовувати однакові навантаження
 - в) уникати навчання техніці
46. Основною метою реабілітаційного етапу є:
- а) відновлення функціональних можливостей
 - б) участь у змаганнях
 - в) розвиток спеціальної витривалості

ПИТАННЯ ДО САМОКОНТРОЛЮ

1. Охарактеризуйте класифікацію техніки баскетболу.
2. Назвіть основні способи пересування гравця в нападі.
3. Які вимоги висуваються до стійки баскетболіста?
4. Розкрийте значення техніки тримання м'яча.
5. Які способи передач м'яча використовуються найчастіше?
6. Опишіть техніку передачі двома руками від грудей.
7. Які підвідні вправи використовують для навчання передачам?
8. Назвіть типові помилки під час ловлі м'яча.
9. Охарактеризуйте високе та низьке ведення.
10. Які підготовчі вправи застосовують для навчання веденню?
11. Назвіть способи зміни напрямку під час ведення.
12. Які типові помилки виникають під час ведення м'яча?
13. Назвіть основні види кидків у баскетболі.
14. Опишіть техніку кидка однією рукою від плеча.
15. Які підвідні вправи використовують для навчання кидкам?
16. Які особливості виконання кидка у стрибку?
17. Охарактеризуйте стійку захисника.

18. Які способи пересування застосовують у захисті?
19. Назвіть основні правила гри в баскетбол.
20. Які завдання вирішує техніка захисту?
21. Назвіть способи оволодіння м'ячем у захисті.
22. Які умови ефективного перехоплення?
23. Опишіть техніку підбору м'яча.
24. Які помилки допускають під час вибивання м'яча?
25. Охарактеризуйте індивідуальні дії у нападі.
26. Що таке групова тактична взаємодія?
27. Опишіть комбінацію «віддай передачу та виходь».
28. Порівняйте стрімкий і позиційний напад.
29. Які особливості системи «хрест»?
30. Які переваги швидкого прориву?
31. Які завдання виконує захисник проти гравця з м'ячем?
32. Що означає вибір місця в захисті?
33. Назвіть принципи індивідуального захисту.
34. Охарактеризуйте підстрахування.
35. У чому полягає сутність перемикання?
36. Що таке внутрішнє та зовнішнє проковзування?
37. Які переваги зонного захисту?
38. Охарактеризуйте персональний пресинг.
39. У чому особливість змішаного захисту?
40. Які особливості навчання баскетболу осіб з травмами ОРА?
41. Назвіть форми організації тренувань на корекційно-реабілітаційному етапі.
42. Які засоби спортивної підготовки використовуються для осіб з травмами ОРА?

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Анікеєнко, Л. В.; Єфременко, В. М.; Кузенков, О. В.; Устименко, Г. О.; Яременко, О. М. Фізичне виховання. Техніка та тактика гри в баскетбол: навч. посібник. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
2. Кравченко О. С. Фізичне виховання: баскетбол : навч. посіб. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. 175 с.

Допоміжна література

1. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навч.-метод. посібник. Тернопіль : Астон, 2017. 180 с.

Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>
2. Міністерство молоді і спорту України URL: <http://www.mms.gov.ua>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: URL:<http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL:<http://odnb.odessa.ua/>
5. Бібліотека Університету Ушинського: офіційний сайт. URL:<https://library.pdpu.edu.ua/>