

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К.Д. Ушинського»**

**Тітова Г.В.**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ  
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«СПОРТИВНІ ІГРИ» МОДУЛЬ «БАСКЕТБОЛ»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

**Одеса – 2026**

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

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

доктор економічних наук, професор, професор кафедри спортивних ігор і менеджменту фізичної культури ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» Сергій РОМАНЕНКО

### **Тітова Г.В.**

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спортивні ігри» модуль «Баскетбол» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Одеса: Університет Ушинського, 2026. 43 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спортивні ігри» модуль «Баскетбол» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи студентів; питання для самоперевірки, тестові завдання. Послідовність тем зумовлена логікою викладу матеріалу і покликана забезпечити комплексність теоретичних знань і практичних навичок студентів.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

## ЗМІСТ

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНІ ІГРИ» МОДУЛЬ «БАСКЕТБОЛ».....	4
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	8
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ.....	19
РОЗДІЛ 3. КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ І САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....	31
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ .....	42

## **ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **«СПОРТИВНІ ІГРИ» МОДУЛЬ «БАСКЕТБОЛ»**

Вивчення навчальної дисципліни «Спортивні ігри» (модуль «Баскетбол») є важливою складовою професійної підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Актуальність дисципліни зумовлена необхідністю формування у майбутніх фахівців системи теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для організації, проведення та методично грамотного навчання баскетболу в закладах освіти, спортивних школах та фізкультурно-оздоровчих установах.

Навчальна дисципліна розкриває історію розвитку баскетболу, особливості правил гри, техніку і тактику ігрових дій, методіку навчання та вдосконалення технічних прийомів, а також питання організації та проведення навчально-тренувального процесу. Значна увага приділяється сучасним підходам до підготовки баскетболістів, використанню інноваційних методів навчання, засобів контролю та оцінювання рівня підготовленості спортсменів.

Опанування навчальної дисципліни сприяє формуванню професійних компетентностей, розвитку педагогічних, організаційних і методичних умінь, необхідних для ефективного здійснення освітньої, тренерської та фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також забезпечує готовність майбутніх фахівців до використання засобів баскетболу в процесі фізичного виховання та спортивного вдосконалення різних груп населення.

**Мета навчальної дисципліни** сформувати у майбутніх спеціалістів фізичної культури і спорту базові знання і вміння з планування і формулювання завдань навчання, застосування методик, технологій та практик пов'язаних з теорією і методикою організації та проведення навчально-тренувального процесу зі спортивних ігор (баскетбол), зокрема, знань з історії розвитку, правил гри; оволодіння основними руховими вміннями й навичками в спортивних іграх (баскетбол), опанування методиками навчання технічних і тактичних прийомів.

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

**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 програмні результати навчання.**

ПРН 07. Здійснювати навчання рухових дій та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 08. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 25. Організовувати і забезпечувати навчально-тренувальний процес зі спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол).

**Очікувані результати вивчення дисципліни знати:**

- основи пошуку нової фахової інформації, її оцінювання;
- механізми аналізу результатів власної навчальної діяльності і практичного досвіду колег;
- сутність, методи, форми, принципи і закономірності організації процесу спеціальної фізичної та тактичної підготовки, виховання провідних фізичних якостей у спортивних іграх;
- алгоритми застосування набутих знань з основ теорії і методики, правил, техніки і тактики у процесі підготовки в спортивних іграх (волейбол, баскетбол);

**уміти:**

- користуватися спеціальною та науково-методичною літературою, залучати інші джерела інформації і працювати з ними;
- використовувати фахову теоретичну інформацію, критично

оцінювати власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

- керуватися дидактичними принципами, застосовувати відповідні методи і форми організації процесу спеціальної фізичної та тактичної підготовки у спортивних іграх (волейбол, баскетбол);

- використовувати знання з основ теорії і методики, правил, техніки і тактики у процесі підготовки в спортивних іграх (волейбол, баскетбол);

**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 «Спортивні ігри».

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти у контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:

**Загальні компетентності:**

ЗК.1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК.12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

СК.2 Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК.12 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК.16 Здатність до організації навчально-тренувального процесу зі спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол).

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Анатомія людини», «Педагогіка», «Вступ до спеціальності», «Рухливі ігри», «Гімнастика і музично-ритмічне виховання».

# 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
2	<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Прийоми гри у нападі, пересування в баскетболі</i>	1	
	<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	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	
	<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</i>	1	

	<i>парах. Система позиційного нападу з одним центровим «хрест»</i>		
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	2
	<i>Тренінг. Взаємодія трьох гравців</i>	2	
11	<i>Тренінг. Персональний пресинг по усьому майданчику</i>	2	
	<i>Тренінг. Зонний захист</i>	2	
12	<i>Тренінг. Спортивна підготовка осіб з травмами опорно-рухового апарату.</i>	4	
	<b>Разом</b>	<b>36</b>	<b>8</b>

### ПЛАНИ ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема	Форма організації на занятті	Обов'язкове практичне завдання	Термін виконання
<i>Інформаційне повідомлення. Історія розвитку баскетболу.</i>	<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.	<i>Завдання: описати</i> 1. Деякі різновиди баскетболу. 2. Організація і проведення змагань з баскетболу. <i>Обговоріть отримані результати в групі.</i>	На практич. занятті
<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Прийоми гри у нападі, пересування в баскетболі</i>	<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;	<i>Завдання:</i> 1) Практичне виконання вправ, які відтворюють рухові дії: біг, ходьба, стрибки, зупинки двома кроками, зупинка стрибком, повороти,	На практич. занятті

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

		виконаних вправ з ОМВ	
Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Ведення м'яча на місці	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: 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	Завдання: 1) Практичне виконання вправ, які відтворюють рухові дії: Ведення м'яча на місці 2) Усна характеристика та аналіз виконаних рухових дій.  Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ	На практ. занятті
Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Ведення м'яча у русі	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: 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	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	На практ. занятті
Тренінг. Кидки з місця однією рукою.	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: 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 однією рукою.	Завдання: 1.Практичне виконання вправ, які відтворюють рухові дії: Кидки з місця однією рукою. 2.Усна характеристика та аналіз виконаних рухових дій. 3.Схематичні зображення	На практ. занятті

		виконаних вправ з ОМВ	
Тренінг. Кидки у русі	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: 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
Тренінг. Основні правила гри	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: 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
Тренінг. Способи пересування в захисті	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: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 крок; стійки баскетболіста. 2) Усна характеристик а та аналіз виконаних рухових дій.	На практ. занятті

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

		розворотів, ведення, зупинок); 5) Усна характеристика та аналіз виконаних індивідуальних тактичних дій. Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ.	
<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах. Групові тактичні взаємодії у нападі</i>	<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.	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 структурі систем нападу. Усна характеристика та аналіз виконаних групових тактичних взаємодій. Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ.	На практ. занятті
<i>Схематичне зображення вправ з ОМВ,</i>	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i>	Завдання: 1) Практичне виконання	На практ. занятті

<p><i>робота в парах.</i> Організація командних тактичних дій у нападі.</p>	<p>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>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 дій. Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ.</p>	
<p><i>Схематичне зображення вправ з ОМВ, робота в парах.</i> Система позиційного нападу з одним центровим «хрест»</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p>	<p>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</p>	<p>На практ. занятті</p>

		виконаних вправ з ОМВ.	
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 зображення виконаних вправ з ОМВ.	На практ. занятті
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	На практ. занятті

		індивідуальних тактичних дій у захисті. Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ.	
<i>Тренінг.</i> Взаємодія двох гравців (підстрахування, перемикання),	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Застосування групових тактичних взаємодій в структурі систем захисту: 1) взаємодія двох гравців (підстрахування, перемикання), методика навчання.	Завдання: 1) Практичне виконання вправ які відтворюють реалізацію групових тактичних взаємодій: взаємодія двох гравців (підстрахування, перемикання), 2) Усна характеристика та аналіз виконаних групових тактичних взаємодій.  Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ.	На практ. занятті
<i>Тренінг.</i> Взаємодія трьох гравців	<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.	Завдання: 1. Практичне виконання вправ які відтворюють реалізацію групових тактичних взаємодій: трьох гравців (внутрішнє проковзування, зовнішнє проковзування).	На практ. занятті

		<p>2.Усна характеристика та аналіз виконаних групових тактичних взаємодій.</p> <p>3.Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ.</p>	
<p><i>Тренінг.</i> Персональний пресинг по усьому майданчику</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) персональний пресинг по усьому майданчику,</li> <li>2) від центральної лінії на своїй половині;</li> <li>3) методика навчання.</li> </ol>	<p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Практичне виконання вправ які відтворюють реалізацію командних тактичних захисних дій: персональний пресинг по усьому майданчику, від центральної лінії на своїй половині;</li> <li>2.Усна характеристика та аналіз виконаних командних тактичних захисних дій.</li> <li>3.Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ</li> </ol>	<p>На практ. занятті</p>
<p><i>Тренінг.</i> Зонний захист</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.зонний захист, варіанти організації захисних дій (2-3, 2-1-2, 3-2);</li> <li>2.змішаний захист, варіант організації (2-2, 2-1);</li> <li>3.методика навчання.</li> </ol>	<p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Практичне виконання вправ які відтворюють реалізацію командних тактичних захисних дій:</li> </ol> <p>-зонний захист, варіанти організації захисних дій (2-3, 2-1-2, 3-2);</p> <p>-змішаний захист, варіант організації (2-2, 2-1);</p>	<p>На практ. занятті</p>

		2.Усна характеристика та аналіз виконаних командних тактичних захисних дій. 3.Схематичні зображення виконаних вправ з ОМВ	
<i>Тренінг.</i> Спортивна підготовка осіб з травмами опорно-рухового апарату.	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> 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.	Завдання: Завдання занять спортом осіб з ураженням опорно-рухового апарату Завдання поділяються на загальні, корекційні та спеціальні. Опишіть їх.	На практич. занятті

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

### РОЗПОДІЛ ГОДИН САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна форма	Заочна форма	
1	Характеристика стійок баскетболіста, тримання м'яча, аналіз техніки, методика навчання, типові вправи, графічний запис.	4	4	усне опитування, усне опитування, схематичне зображення вправ з ОМВ, презентація результатів самостійної роботи,
2	Передачі м'яча у парах, трійках у різних перебудовах, типові вправи (графічний запис).	6	8	
3	Переведення м'яча перед собою та за спиною.	8	10	
4	Аналіз техніки та методика вивчення кидків у русі	6	8	
5	Характеристика стійок баскетболіста у захисті, аналіз техніки, методика навчання	6	10	
6	Техніка протидії (вибивання, накривання). Аналіз техніки, методика навчання	6	10	

7	Групові тактичні взаємодії у нападі	4	4	письмове опитування, екзамен
8	Система стрімкого нападу	6	8	
9	Дії захисника проти нападника з м'ячем. Методика навчання	6	8	
10	Застосування групових тактичних взаємодій	6	8	
11	Змішаний захист, варіант організації (2-2, 2-1).	6	10	
12	Специфічні засоби спортивної підготовки осіб з травмами опорно-рухового апарату у баскетболі.	6	10	
<b>Разом</b>		<b>70</b>	<b>98</b>	

## 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 атакуючі 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 прийомам нападу: ловля та передача м'яча різними способами на місці та в русі.		
3	Навчання технічним прийомам нападу: ведення м'яча на місці та у русі.		
4	Навчання технічним прийомам нападу: кидки м'яча у кошик з місця, у русі, у стрибку.		
5	Навчання технічним прийомам захисту: відбір м'яча (вибивання, вибивання, перехоплення).		
6	Навчання технічним прийомам 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	<b>10</b>	<b>10</b>

### **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 та 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 вміння 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 самостійно.

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?
43. Як визначається рівень фізичної підготовленості таких спортсменів?

## **ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ**

### **Гандбол**

1. Способи пересування у гандболі, стійка гандболіста, зупинки та методика навчання.
2. Правила гри м'ячем у гандболі: що дозволяється і що забороняється.
3. Техніка ловлі м'яча двома руками на місці та методика навчання.
4. Різновиди передач і ведення м'яча у гандболі та їх застосування.
5. Техніка передачі м'яча зігнутою рукою зверху та методика навчання.
6. Класифікація кидків м'яча у ворота та їх різновиди.

7. Тримання гандбольного м'яча, способи виконання, типові помилки та методика навчання.
  8. Техніка виконання кидка у стрибку зігнутою рукою зверху та методика навчання.
  9. Ловля і передача м'яча у русі та методика навчання.
  10. Техніка гри воротаря, стійки, пересування та способи захисту воріт.
  11. Техніка виконання кидка зі схресного кроку та методика навчання.
  12. Семиметровий штрафний кидок, правила виконання та випадки призначення.
  13. Обманні дії у гандболі, їх класифікація та методика навчання.
  14. Індивідуальні тактичні дії у гандболі.
  15. Групові тактичні взаємодії у гандболі.
  16. Система нападу «Швидкий прорив», сутність і варіанти реалізації.
  17. Склад суддівської бригади з гандболу, функції та обов'язки суддів.
  18. Склад гандбольної команди та порядок виконання замінів.
  19. Спірний кидок у гандболі, правила виконання та випадки призначення.
  20. Правила виконання кидка із-за бічної лінії.
  21. Дії воротаря: що дозволяється і що забороняється.
  22. Система нападу «Позиційна атака», її сутність та варіанти.
  23. Система захисту «Зонний захист», сутність та варіанти розташування гравців.
  24. Правила взяття воріт і умови зарахування гола.
  25. Групові тактичні взаємодії у нападі за участю 2–6 польових гравців.
- Баскетбол**
26. Командні тактичні дії у захисті та системи гри в захисті.
  27. Загальна характеристика тактики гри у захисті.
  28. Індивідуальні та групові захисні дії у баскетболі.
  29. Командні тактичні дії у нападі та системи гри.
  30. Баскетбольний майданчик, його розміри та назви ліній.
  31. Групові тактичні дії у нападі. Заслони та методика їх навчання.
  32. Правило повернення м'яча у тилу зону.

33. Порухення правил: перебіжка та подвійне ведення.
34. Індивідуальні захисні дії, методика навчання та типові помилки.
35. Групові захисні взаємодії: підстрахування та перемикування.
36. Індивідуальні тактичні дії гравців у нападі.
37. Правила часу у баскетболі (3, 5, 8, 14, 24 секунди).
38. Основна стійка баскетболіста та техніка пересувань.
39. Різновиди кидків у баскетболі, аналіз техніки та типові помилки.
40. Ведення м'яча з протидією захисника.
41. Фінти у баскетболі, техніка виконання та типові помилки.
42. Ловля і передача м'яча двома руками від грудей у русі.
43. Кидок однією рукою від плеча у русі.
44. Різновиди передач у баскетболі та їх техніка.
45. Кидки з місця, методика навчання та спеціальні вправи.
46. Кидки у русі після ведення та після ловлі м'яча.
47. Суддівська бригада з баскетболу та її обов'язки.

### **Волейбол**

48. Склад команди та обов'язки гравців у волейболі.
49. Прийом м'яча знизу двома руками, техніка та методика навчання.
50. Перерви у волейболі.
51. Командні тактичні дії у нападі. Комбінація «хрест».
52. Помилки при виконанні подачі та час на подачу.
53. Групові тактичні дії у захисті.
54. Система захисту і страхування «кутом».
55. Групові та командні тактичні дії у захисті. Системи захисту.
56. Заміни гравців у волейболі.
57. Тактика гри та комплектування команди.
58. Різновиди нападаючих ударів та методика їх навчання.
59. Передача м'яча зверху двома руками та методика навчання.
60. Техніка пересувань у волейболі та методика навчання.
61. Техніка виконання подач м'яча та методика навчання.
62. Передача м'яча знизу двома руками та методика навчання.

63. Вправи для вдосконалення передачі м'яча зверху двома руками.
64. Прямий нападаючий удар та методика навчання.
65. Передача м'яча зверху двома руками без опори (у стрибку, з падінням).
66. Суддівська бригада у волейболі та обов'язки першого судді.
67. Головна суддівська колегія у волейболі та методика суддівства.
68. Правило чотирьох торкань і порушення розстановки гравців.
69. Різновиди подач у волейболі та методика їх навчання.

**Приклад**

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»**

Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт Семестр: 4

**Навчальна дисципліна: Спортивні ігри**

**ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ №**

1. Аналіз техніки ловлі м'яча двома руками у гандболі на місці, методика навчання.
2. Командні тактичні дії у нападі. Система гри. Варіанти. Помилки. /баскетбол/.
3. Перерви у волейболі.

## 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 : КПШ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
2. Соловей О. М., Соловей Д. О. Основи навчання тактики гри в гандбол : навч. посібник. Київ : Дніпро, 2018. 112 с.
3. Кравченко О. С. Фізичне виховання: баскетбол : навч. посіб. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. 175 с.

### Допоміжна література

1. Морозовський, О. Л., Безкоровайний, Д. О., Четчикова, О. І., Кравчук, Є. В. Спеціальна фізична підготовка волейболістів: навч. посіб. Харків: Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова, 2021. 152 с.
2. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навч.-метод. посібник. Тернопіль : Астон, 2017. 180 с.
3. Пристинський В. М. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу): навч.-метод. посіб. Слов'янськ: Маторіна, 2020. 101 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/>

