

**Фізичне виховання та здоров'я
(курс за вибором)**

*Методичні вказівки для самостійної підготовки студентів IV
курсу зі спеціальності 222 «Медицина»*

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Харківський національний медичний університет**

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ
САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ З ДИСЦИПЛІНИ**

**„Фізичне виховання та здоров'я”
для студентів IV курсу
зі спеціальності 222 «Медицина»**

Затверджено
Вченою радою ХНМУ.
Протокол № від

Харків
ХНМУ
2021

Методичні вказівки для самостійної підготовки з дисципліни «Фізичне виховання та здоров'я» для студентів IV курсу зі спеціальності 222 «Медицина» укр. мовою Упор.: к.н. з фіз. вих. Шутєєв В.В. та ін – 31 стор.

Упорядники: Шутєєв В.В.
Почерніна М.Г.
Селіванов Є.В.

Тема 1
Історія виникнення та розвитку баскетболу у світі та Україні.
Український баскетбол на сучасному етапі.
(6 годин)

Актуальність. У сучасному житті все більше використання занять фізичними вправами направлено не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу на широкі маси населення. Для вирішення такої глобальної проблеми найбільш ефективними засобами є, перш за все, спортивні ігри. Баскетбол є одним із засобів фізичного розвитку і виховання молоді.

Мета. Мати уявлення про суть гри, відомості про її виникнення та розвиток, етапи розвитку гри, сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку. Головні віхи розвитку баскетболу в Україні, історію професійного спорту, його вплив на розвиток гри. Аналіз результатів виступу українських команд. Змагання з баскетболу, еволюція правил.

Завдання для самостійної роботи
під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Етапи розвитку гри
2. Поширення баскетболу в світі
3. Роль та місце баскетболу у розвитку спортивних ігор в Україні.
4. Видатні українські баскетболісти сьогодення
5. Еволюція правил.

Тестові завдання

- 1 В якій країні виник баскетбол?
А Англія
Б Канада
В США
Г Мексика
- 2 В якому році виник баскетбол?
А 1891
Б 1991
В 1881
Г 1892
- 3 В якому університеті було придумано баскетбол?
А в Спрінгфілдському
Б в Каліфорнійському

- В в Техаському
Г в Бостонському
- 4 Як звали винахідника гри баскетбол?
А Джеймс Нейсміт
Б Джеймс Джордан
В Джеймс Морган
Г Джеймс Спрінгфілд
- 5 Скільки пунктів містили перші правила баскетболу?
А 13
Б 14
В 15
Г 16
- 6 В якому році було проведено перший офіційний матч з баскетболу?
А 1891
Б 1892
В 1901
Г 1907
- 7 Як називалася стародання ацтецька гра, що стала прообразом сучасного баскетболу?
А Рок-н-рол
Б duck-on-a-rock
В Тік-ток
Г Пок-та-пок
- 8 Коли баскетбол був офіційно включений до програми Олімпійських ігор?
А 1932
Б 1936
В 1956
Г 1960
- 9 Як називається найсильніший баскетбольний турнір України?
А Екстра Ліга
Б Вища Ліга
В Супер Ліга
Г Прем'єр Ліга
- 10 Яка сумарна кількість гравців обох команд може одночасно знаходитися на майданчику під час гри?
А 6
Б 8
В 10
Г 12

Література

1. Артюх В. М. Баскетбол / В. М. Артюх. – Львів : Піраміда, 1996. – 142 с.
2. Баскетбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Н.В.Семашко. – Изд.-2-е перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 264 с.
3. Баскетбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Ю.М. Портнова. – Изд. 3-е перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
4. Баскетбол : учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. А. Божинар, Р. С. Мозола. – Киев : Вища шк., 1989. – 232 с.
5. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 336 с.
6. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
7. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
8. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. / Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 106 с. ISBN 978-617-7336-24-1
9. Спортивные игры и методика преподавания : учеб. для пед. ф-тов физ. культуры / под ред. Ю. И. Портных. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 316

Тема 2

Поняття про техніку гри. Основні правила гри. Правила змагань з баскетболу. (8 годин)

Актуальність. Навчання технічним прийомам гри в нападі та захисті в залежності від сформованої обстановки є закінченням навчання студентів гри у баскетбол.

Мета. Оволодіння основними технічними прийомами гри в нападі та захисті в баскетболі.

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Дати визначення поняттю технічні прийоми в баскетболі.
2. Яким чином виконуються технічні прийоми в баскетболі.
3. Фактори, що обумовлюють удосконаленню технічних прийомів.
4. Методи і засоби, які застосовуються для удосконалення технічних прийомів.

Тестові завдання

- 1 Скільки триває один період в баскетболі згідно правил FIBA?

- А 8
Б 10
В 12
Г 20
- 2 Скільки періодів триває гра в баскетбол?
А 2
Б 4
В 6
Г 8
- 3 Команда програє гру «позбавленням права» якщо...?
А • через п'ятнадцять (15) хвилин після часу початку гри, що його зазначено у розкладі, команда відсутня або не може виставити на майданчик п'ятьох (5) гравців, що готові до гри
Б своїми діями вона заважає проведенню гри
В вона відмовляється грати після того, як отримала вказівку від старшого судді почати гру
Г всі відповіді вірні
- 4 Скільки очок за перемогу отримує команда в турнірній таблиці?в
А 1
Б 2
В 3
- 5 Скільки заміन під час гри можна робити в баскетболі
А 3
Б 5
В 3 заміни в кожному періоді
Г Кількість замін не обмежена
- 6 Як називається переривання гри на прохання тренера або помічника тренера
А Тайм-аут
Б Аут
В Фол
Г Заміна
- 7 Які дії гравця не є веденням?
А випадкова втрата м'яча на початку чи наприкінці ведення
Б вибивання м'яча з-під контролю іншого гравця
В переривання передачі та встановлення контролю над м'ячем
Г Всі відповіді вірні
- 8 Як називається заборонене переміщення однієї або обох ніг у будь-якому напрямку, коли гравець тримає „живий» м'яч на майданчику
А Подвійне ведення

- | | | |
|--|---|------------------|
| | Б | Пробіжка |
| | В | Стрибок з м'ячем |
| | Г | Фол |
- 9 Скільки секунд поспіль має право гравець залишатися в обмеженій зоні суперника, коли його команда контролює „живий” м'яч у передовій зоні та ігровий годинник включений
- | | | |
|--|---|---|
| | А | 3 |
| | Б | 4 |
| | В | 5 |
| | Г | 6 |
- 10 Скільки секунд відводиться команді на атаку кошика суперника?
- | | | |
|--|---|------------------|
| | А | 20 |
| | Б | 24 |
| | В | 30 |
| | Г | Час не обмежений |

Література

1. Артюх В. М. Баскетбол / В. М. Артюх. – Л. : Піраміда, 1996. – 142 с.
2. Баскетбол : правила, гра, навчання [Текст] : навчальний посібник / Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Зашук, Т. В. Москалець. – Харків : Точка, 2012. – 318 с. : іл.
3. Баскетбол : учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. Н. В. Семашко. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 264 с.
4. Баскетбол : учебник для ин-тов физ. культ. / под. ред. Ю. М. Портнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
5. Баскетбол : учебное пособие для студентов ин-тов физ. культ. /В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. А. Божинар, Р. С. Мозола. – К. : Вища шк., 1989. – 232 с.
6. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера / А. Я. Гомельский. – М. : Агентство «ФАИ», 1999г. – 224 с.: ил.
7. Железняк Ю. Д. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2004. – 520 с.
8. Костикова Л. В. Баскетбол (Азбука спорта) / Л. В. Костикова. – М. : ФиС, 2002. – 176 с.
9. Мандриков В. Б. Баскетбол на занятиях по физической культуре медицинских и фармацевтических вузах : учебн. пособие / В. Б.

Мандриков, Р. А. Туркин, М. П. Мицулина, И. А. Ушакова, С. А. Голубин.
– Волгоград, 2012. – 237 с.

10. Мозола Р. С. Індивідуальне тренування баскетболістів / Р. С. Мозола,
Є. Н. Приступа, О. М. Вацеба. – Л., 1993. – 92 с.

Тема 3

Правила попередження травматизму на заняттях та змаганнях з баскетболу. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Раціональне харчування спортсменів. Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті (6 годин)

Актуальність. Унеможливити або принаймні звести до мінімуму випадки травм студентів під час занять фізичними вправами – одне із головних завдань в роботі викладача фізичної культури. Вирішується це завдання, як правило, широким комплексом різноманітних заходів, що становлять зміст техніки безпеки під час організації і проведення керованих і самостійних форм занять фізичними вправами.

Мета. Надати студентам уявлення про основні заходи безпеки та правил уникнення травматизму на заняттях та змаганнях з баскетболу.

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Характеристика травм на заняттях з баскетболу та перша допомога при них.
2. Причини травм на заняттях з баскетболу
3. Заходи попередження травм на заняттях з баскетболу
4. Навчання прийомів самострахування.

Тестові завдання

1. Як потрібно розміщувати урочні і позакласні форми занять баскетболом в тижневому циклі з метою уникнення травматизму?
А Раціонально
Б Опціонально
В Самовільно
Г Дистанційно
2. Як називається метод поступового збільшення і ускладнення фізичного навантаження?
А Доступності
Б Послідовності
В Наочності
3. Який вид активності передую виконання основних вправ?

- А Розминка
 - Б Заминка
 - В Шикування
4. Назвіть основну мету гігієни
- А Вивчення стану навколишнього середовища
 - Б Прогнозування санітарної ситуації на перспективу
 - В Збереження та зміцнення здоров'я людини
5. Укажіть основні шляхи досягнення основної мети гігієни:
- А Збереження і підвищення стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та охорона і оздоровлення навколишнього середовища
 - Б Вивчення стану навколишнього середовища та стану здоров'я населення
 - В Вивчення етіології та патогенезу захворювань
6. Дайте визначення поняттю „раціональне харчування”:
- А Харчовий раціон для забезпечення максимального ефекту має бути збалансованим за вмістом різних харчових продуктів;
 - Б Це правильно організоване своєчасне постачання організму поживної їжі, що містить оптимальну кількість різних харчових речовин, які необхідні для життя, росту і розвитку організму, для зміцнення здоров'я і підвищення працездатності людини;
 - В Слід дотримуватись режиму харчування, що визначається споживанням їжі у суворо визначені години доби;
 - Г Їжа має бути приємною на смак, мати гарний аромат і вигляд та споживатися в сприятливих умовах.
7. Для профілактики бактеріальних отруєнь необхідно суворо дотримуватись таких правил, крім:
- А до готових продуктів не торкатися руками, а користуватись столовим приладдям;
 - Б Не купувати на ринку не клеймоване м'ясо та рибу; не пастеризоване молоко обов'язково кип'ятити;
 - В „бомбажні” консерви (зі здутою кришкою) викидати;
 - Г Всі відповіді вірні.
8. Яке значення має правильний режим харчування, споживання їжі в суворо визначений час?
- А Зберегти вироблений рефлекс на виділення активного шлункового соку;
 - Б Так як важливо дотримуватись наявності всіх мінеральних елементів у необхідній кількості і суворих пропорціях;
 - В Щоб забезпечити співвідношення білків, жирів і вуглеводів близько такого 1 : 1,2 : 4;

- Г Для профілактики бактеріальних отруєнь.
9. Етанол є для організму людини повністю чужорідною речовиною
- А Так
- Б Ні
10. Переважна частина спирту концентрується в головному мозку та нирках
- А Так
- Б Ні

Література

1. Біргер О. Спортивний травматизм. Лікування і профілактика// Легка атлетика. – 1994. – Число друге. – С.44 – 45.
2. Михайлов В.В., Бачинський І.В., Плаксін Е.В., Гурінович В.І. Вимоги до техніки безпеки і профілактика спортивного травматизму на заняттях з легкої атлетики: Методичні вказівки для викладачів, тренерів, суддів, студентів інститутів фізичної культури. – Львів, 1991. – 28 с.
3. Башкиров В.Ф. Причины травм и их профилактика // Теория и практика физической культуры. – 1989. - №9. – С.33 – 35.
4. Лепёшкин В.А., Шабалин А.Ю. В целях предупреждения травматизма // Физическая культура в школе. – 1988. - №10. – С. 62 – 63
5. Чёрный В.Г. Спорт без травм. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 96 с.
6. Башкиров Ф.В. Профилактика травм у спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с. 86
7. Шафаранский Л.В., Двинденко В.А. Некоторые аспекты снижения спортивного травматизма // Теория и практика физической культуры. – 1986. - №11. – С. 15 – 16.
8. Соломонко В.В. Рекомендации по выполнению требований техники безопасности и профилактике спортивного травматизма на занятиях по физической культуре и спорту. – Львов, 1982. – 22 с.
9. Петерсон Л., Ренстрем П. Травмы в спорте //сокращённый перевод со шведского. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.
10. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.

Тема 4

**Загальна і спеціальна фізична підготовка в баскетболі.
Значення загальної і спеціальної фізичної підготовки в
баскетболі.
(8 годин)**

Актуальність. Загальна фізична підготовка є основою для розвитку спеціальних рухових якостей які необхідні для успішного оволодіння прийомами гри в баскетбол.

Спеціальна фізична підготовка відіграє провідну роль у формуванні рухових здатностей гравця й перебуває в прямій залежності від особливостей техніки, тактики гри , показників змагального навантаження й психічної напруженості. Високий рівень спеціальної фізичної підготовки є важливим чинником психологічного стану, а саме – надає впевненості у боротьбі, сприяє прояву високих вольових якостей в екстремальних умовах.

Мета. Оволодіння загальними підготовчими фізичними вправами баскетболіста. Ознайомити із основними засобами та методами розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболіста під впливом спеціальних підготовчих вправ.

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Поняття «загальні фізичні вправи баскетболіста»
2. Оволодіння різними загальними підготовчими вправами баскетболіста
3. Мати уявлення щодо поняття спеціальних фізичних якостей баскетболіста : «сила», «витривалість», «бистрота», «стрибучість», «спритність»
4. Оволодіння спеціальними підготовчими вправами баскетболіста

Тестові завдання

1. Відповідно до режиму роботи м'язів вправи поділяються на....
 - А статичні, динамічні, змішані
 - Б адинамічні, динамічні, розбіжні
 - В синхронні, асинхронні
 - Г повільні, швидкі
2. Які методи розвитку сили застосовують при підготовці баскетболістів ?
 - А До відмови
 - Б Динамічних зусиль
 - В Ізометричний
 - Г Максимальних повторень
3. Який відсоток опору від максимально можливого притаманний у використанні методу максимальних зусиль?
 - А 60-65%
 - Б 70-75%
 - В 80-85%

- Г 85-90%
- 4 Яке з наведених понять «швидкісна сила» є найбільш правильним?
- А це прояв силових здібностей на протязі 1 с;
 Б це прояв силових здібностей в мінімальний для даних умов відрізок часу;
 В це прояв силових здібностей у рухах швидкісного характеру
 Г це прояв силових здібностей в стрибках.
- 5 Учні виконують вправи з чергуванням всіх методів розвитку сили для одних і тих груп м'язів по колу. Який метод застосовується?
- А кругове тренування
 Б комбінований метод;
 В пліометричний метод;
- 6 Які вправи можна використовувати для розвитку швидкості?
- А біг з ривками
 Б спиною уперед
 В біг з високим підніманням колін
 Г Всі перелічені
- 7 Здібність протистояти стомленню в будь-якій діяльності називають...?
- А Витривалістью
 Б Силою
 В Стійкістю
 Г Гнучкістю
- 8 Витривалість при тривалій роботі помірної інтенсивності, що включає в себе функціонування всього м'язового апарату називають...?
- А Загальною витривалістю
 Б Спеціальною витривалістю
 В Статичною витривалістю
 Г Динамічною витривалістю
- 9 При розвитку загальної витривалості інтенсивність виконання вправ повинна бути:
- А 40—50 %;
 Б 51—74 %;
 В 75—85 %;
 Г 86—95 %.
- 10 Найбільш продуктивна робота для розвитку аеробної витривалості (найбільш інтенсивний ріст МСК) відбувається на частоті серцевих

скорочень:

А	150-160 уд/хв;
Б	170-180 уд/хв;
В	185-195 уд/хв ;
Г	понад 200 уд/хв.

Література

1. Івойлов А.В., Титар В.А., Балбенко С.Ю. Спортивні ігри. – Х.: Вид-во «Основа», 1993. – 216 с.
2. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол.- К.: Рад. шк., 1989.- 104 с.
3. Корягин В.М., Мухин В.Н., Боженар В.А., Мозола Р.С.- К.: Выща шк.. Головное изд-во, 1989.- 232 с., 41 ил.
4. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. Издательство «Физкультура и спорт», Москва 1970.
5. Павлович М. Теория и методика баскетбола: Методическое пособие / Пер. с сербського Г.Владимиров; спорт. ред.. В. Белаш. – Николаев; Южный, 2008. – 252 с.
6. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: / [Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О.]; під ред. Ж.Л.Козіної. – Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Харків, 2010р. – 200 с.
7. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: / [Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О.]; під ред. Ж.Л.Козіної. – Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: баскетбол, волейбол. – Харків, 2010р. – 228 с.
8. Типова програма навчальної дисципліни для студентів вищих медичних закладів III-IV рівнів акредитації / Міністерство охорони здоров'я. – Київ, 2009.
9. Теория и методики физического воспитания / Под ред. Ашмарина Б.А. —М., 1990.
10. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч.посібник.-Харків: «ОВС», 2007.- 406с.:іл.

Тема 5

Особливості ЗФП і СФП, характеристика засобів для розвитку фізичних якостей (сили, швидкісних і швидкісно-силових, спритності, витривалості, гнучкості) в баскетболі. (6 годин)

Актуальність. Виконання вправ на оволодіння швидкісно – силовими якостями в ігрових видах спорту сприяють розвитку різноманітності координації рухів, які мають подальше прикладне значення в майбутній діяльності студентів-медиків.

Мета. Оволодіння основними засобами розвитку швидкісно-силових якостей та контролю за виконанням технічних елементів.

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Методи і засоби, які застосовуються для удосконалення швидкісно-силових якостей.
2. Оцінювання контролю технічних елементів
3. Що таке «швидкісно-силові якості»?

Тестові завдання

- 1 До завдань, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей, відносяться
 - А 100 стрибків через скакалку
 - Б 45 разів за 1 хвилину підймання тулуба з в.п. – лежачи на підлозі
 - В 5 кидків баскетбольного м'яча за 10 секунд
 - Г 2000 м біг за 12 хвилин
- 2 До завдань, які спрямовані на розвиток гнучкості, відносяться
 - А Підймання тулуба з в.п. – лежачи на підлозі - 45 разів за 1 хвилину
 - Б 20 нахилів уперед за 2 хвилини
 - В 100 стрибків через скакалку за 45 секунд
- 3 За допомогою проби Руф'є можна визначити
 - А Рівень функціонального стану серцево-судинної системи
 - Б Рівень функціонального стану нервової системи
 - В Рівень функціонального стану дихальної системи
 - Г Рівень фізичного розвитку
- 4 За допомогою індексу Кетле можна визначити
 - А Рівень функціонального стану нервової системи

- Б Рівень функціонального стану дихальної системи
 В Рівень функціонального стану серцево-судинної системи
 Г Рівень фізичного розвитку
- 5 Витривалість до певної рухової діяльності, обраної в якості спортивної спеціалізації чи професійної роботи називається:
 А спеціальною витривалістю;
 Б анаеробною витривалістю;
 В специфічною витривалістю;
 Г аеробною витривалістю.
- 6 Витривалість до певних якісних сторін рухових можливостей людини називається:
 А спеціальною витривалістю;
 Б швидко-силовою витривалістю;
 В анаеробною витривалістю.
 Г специфічною витривалістю;
- 7 Найбільш інформативним показником аеробної витривалості є:
 А частота серцевих скорочень;
 Б поріг анаеробного обміну (ПАНО);
 В максимальне споживання кисню (МСК).
 Г хвилинний об'єм дихання;
- 8 Яке з наведених понять «гнучкість» є найбільш правильним?
 А це генетично обумовлена в розвитку здібність опорно-рухового апарату людини, яка дозволяє виконувати вправи з максимальною амплітудою; визначають ступінь рухомості його ланок;
 Б це здібність людини виконувати рухи з великою амплітудою;
 В це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які
 Г це генетично обумовлена в розвитку властивість виконувати рухи з певною амплітудою.
- 9 За ознакою режиму роботи м'язів здібність до гнучкості класифікують як:
 А абсолютну, відносну;
 Б активну, пасивну;
 В динамічну, статичну;
 Г загальну, парціальну.
- 10 Основним методом розвитку здібності до гнучкості є:
 А метод повторних зусиль;
 Б перемінний метод;
 В метод статичних зусиль.

Г повторний метод;

Література:

1. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. А.М.Шлемина, А. Т. Брыкина - [2-е изд.]. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 215 с.
2. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. — М.:ФиС,1998.
3. Типова програма навчальної дисципліни для студентів вищих медичних закладів III-IV рівнів акредитації / Міністерство охорони здоров'я. – Київ, 2009.
4. Теория и методики физического воспитания / Под ред. Ашмарина Б.А. —М., 1990.
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Том 2. / Под ред. Круцевич Т.Ю. К.: Олимпийская литература. - 2003 - 391с.
6. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Под ред. Круцевич Т.Ю. Олимпийская литература, Том 1- К.: 2003. - 423с.
7. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч.посібник.-Харків: «ОВС», 2007.- 406с.:іл.
8. Худолій О.М. Основи науково-дослідної роботи у фізичному вихованні. Харків"ОВС",2005р.

Тема 6

Різновиди технічних прийомів в баскетболі..

(8 годин)

Актуальність. Тенденція до зростання швидкості ігрових дій, що активують дії у захисті різко підвищила вимоги до технічної оснащеності баскетболістів і якості виконання застосовуваних ними прийомів. Високі спортивні результати в баскетболі можуть бути показані тільки на основі всебічної технічної підготовленості спортсменів

Мета. володіти сучасними технічними прийомами й вміти їх застосовувати в різних умовах;

Завдання для самостійної роботи

під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Дати визначення поняттю "стійка баскетболіста" та "переміщення баскетболіста".
2. Яким чином виконується переміщення гравця по баскетбольному майданчику.

3. Застосування стійок та переміщень у грі.

Тестові завдання

- 1 Як називається вид зупинки, коли гравець під час бігу перед зупинкою продовжує крок і, виконавши другий крок, набуває стійкого положення?
- А Двома кроками
 - Б Стрибком
 - В Зупинка боком
 - Г Основна зупинка
- 2 Для виконання цього виду зупинки під час бігу необхідно відштовхуватися однією або двома ногами, зробивши невисокий стрибок вперед-угору, і приземлитися на дві ноги у стійке положення.
- А Двома кроками
 - Б Стрибком
 - В Зупинка боком
 - Г Основна зупинка
- 3 Який технічний елемент застосовують для уникнення активної опіки суперника під час зупинки з метою укрити м'яч від суперника або для відволікаючих дій з подальшою атакою кошика.
- А Поворот
 - Б Стрибок
 - В Ривок
 - Г Присід
- 4 Прийом при допомозі якого гравець спрямовує м'яч партнерові для продовження атаки.
- А Кидок
 - Б Передача
 - В Ведення
- 5 Прийом, що надає можливість гравцю пересуватись з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей та в будь-якому напрямку
- А Кидок
 - Б Передача
 - В Ведення
 - Г Пробіжка
- 6 Який кидок використовують частіше інших для атаки кошика в русі з близької відстані та безпосередньо з-під щита
- А Кидок однією рукою зверху в русі
 - Б Кидок двома руками зверху в русі
 - В Штрафний кидок
 - Г Триочковий кидок
- 7 Який кидок виконується після порушення правил гри?

- А Технічний кидок
 - Б Вільний кидок
 - В Штрафний кидок
 - Г Двоочковий кидок
- 8 Прийом, за допомогою якого гравець може впевнено заволодіти м'ячем і вжити з ним подальші атаквальні дії.
- А Кидок
 - Б Ловлення
 - В Ведення
 - Г Передача
- 9 Який різновид кидка використовують центрові гравці для атаки кільця з близьких і середніх дистанцій при активній протидії високорослого захисника
- А Гаком однією рукою
 - Б Однією рукою знизу
 - В Однією рукою від плеча
 - Г Гаком двома руками
- 10 Який вид кидка є основним засобом нападу в сучасному баскетболі?
- А Однією рукою зверху в стрибку
 - Б Двома руками згори
 - В Однією рукою з місця
 - Г Двома руками знизу

Література:

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол. – М., 1991 г.
2. Бабушкин В.С. Подготовка юных баскетболистов. – К., 1985 г. – 144 с.
3. Бабушкин В. С. Специализация в спортивных играх. – К., 1991 г.– 164с.
4. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. – К., 2003 г.- 149 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М., 1981 г.
6. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - К., 1984 г.-144 с.
7. Волков В.М. Биологические аспекты отбора в юношеском спорте \Возраст и становление спортивного мастерства. - См., 1974 г.
8. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. – М., 1966 г.- 172 с.
9. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. – Ф. и спорт.-1976 г. – 144 с.

10. Грасис А. Методика подготовки баскетболиста – разрядника. – М., 1962 г.-285 с.

Тема 7

Значення техніки і тактики в баскетболі

(6 годин)

Актуальність. Навчання тактичним прийомам в нападі та захисті в залежності від сформованої обстановки є закінченням навчання студентів гри у баскетбол

Мета. Оволодіння основними прийомами гри в нападі та захисті в спортивних іграх

Завдання для самостійної роботи

під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Дати визначення поняттю тактичні прийоми в баскетболі
2. Яким чином виконуються тактичні прийоми в баскетболі
3. Фактори, що обумовлюють удосконаленню тактичними прийомами.
4. Методи і засоби, які застосовуються для удосконалення тактичних прийомів.

Тестові завдання

1. Яка альтернативна назва амплуа «розігруючого захисника» ?
 - А Шутер
 - Б Плеймейкер
 - В Поінт-гуард
 - Г Центр-форвард
2. Як називається амплуа самого високого гравця на майданчику?
 - А Плеймейкер
 - Б Форвард
 - В Важкий форвард
 - Г Центровий
3. Звідки, зазвичай, атакує кільце центровий?
 - А З під кільця
 - Б З цетру майданчику
 - В З кута майданчику
 - Г Всі відповіді вірні
4. На яку специфічну фізичну якість впливає вправа «стрибок у висоту з місця»?
 - А Стартова швидкість

- Б Координаційна спритність
 - В Абсолютна стрибучість
 - Г Дистанційна швидкість
- 5 На яку специфічну фізичну якість впливає вправа «багаторазове діставання щита (сітки) за 15-секундний відрізок часу»?
- А Серійна стрибучість
 - Б Абсолютна стрибучість
 - В Дистанційна швидкість
 - Г Стартова швидкість
- 6 Реакція передбачення, угадування наперед, передбачення подій це...?
- А Реакція вибору
 - Б Відчуття простору
 - В Відчуття часу
 - Г Антиципаційна реакція
- 7 Значну роль у засвоєнні технічних прийомів відіграє ...?
- А Специфічне
 - Б Колове тренування
 - В Ідеомоторне тренування
 - Г Систематичне тренування
- 8 В якому віці визначається етап вибору ігрової спеціалізації?
- А 12-13 років
 - Б 13-14 років
 - В 14-15 років
 - Г 15-16 років
- 9 Як називається тип захисту, якому притаманна схема розташування 3х2?
- А Змішаний
 - Б Персональний
 - В Пресинг
 - Г Зонний
- 10 Тактичні дії в нападі бувають
- А Індивідуальні
 - Б Групові
 - В Командні
 - Г Всі відповіді вірні

Література:

1 Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

- 2 Бабушкин В. З. Подготовка юных баскетболистов. / В. З. Бабушкин. – Киев.: Здоров'я, 1985.- 144 с., ил.
- 3 Баскетбол: Пер. с англ. / Под ред. М. П. Юхно. – М.: Физкультура и спорт, 1957, - 173с.
- 4 Белов А. // Спортивные игры. – №3, - 1973, - С.27.
- 5 Белов С. Азбука баскетбола // Спортивные игры. – №3, 1985, С.33
- 6 Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. / А. Я. Гомельский. – М.: Агенство «Фаир», 1997. – 224с, ил. – (Серия «Спорт»).
- 7 Грасис А. М. Методика подготовки баскетболистов. / А. М. Грасис. – М.: ФИС, 1962. – 98 с.
- 8 Колос В.М. Баскетбол: теория и практика. / В. М. Колос. – М.: Полымя, 1989. – 167 с.
- 9 Коузи Б. Баскетбол: концепции и анализ: Сокр. пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. // Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
- 10 Леонов А. Д. Баскетбол. / А. Д. Леонов, А. А. Малый. – Киев. : Рад. шк., 1989. – 104 с.

Тема 8

Значення техніко-тактичної підготовки на етапах багаторічної підготовки в баскетболі (8 годин)

Актуальність. Навчання тактичним прийомам в нападі та захисті в залежності від сформованої обстановки є закінченням навчання студентів гри у баскетбол

Мета. Створити уявлення про основні значення техніко-тактичної підготовки, гри в нападі та захисті в баскетболі

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Критерії технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки
2. Характеристика етапу діагностики комплексного контролю баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки
3. Характеристика етапу корекції в алгоритмі комплексного контролю баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки
4. Інтегральні оцінки показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки

Тестові завдання

- 1 Технічна підготовка баскетболіста це-...?
 - А сукупність дій,що дозволяютьнайбільш успішно вирішувати конкретні змагальні завдання
 - Б сукупність прийомів,що дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні змагальні завдання
 - В сукупність прийомів,що не дозволяютьнайбільш успішно вирішувати конкретні змагальні завдання
- 2 Тактика гри у баскетбол ділять на два великі розділи -...?
 - А тактика нападу
 - Б тактика захисту
 - В тактика півзахисту
 - Г тактика півнападу
- 3 Тактика нападу передбачає
 - А створення умов для кидка м'яча в корзину одним із гравців команди
 - Б створення умов для захисту кільця
 - В створення умов для непорушення правил
- 4 Тактика захисту ставить на меті
 - А попередження або максимальне збільшення попадання м'яча в корзину.
 - Б передбачає створення умов для кидка м'яча в корзину одним із гравців команди
 - В попередження або максимальне скорочення попадання м'яча в корзину.
- 5 Що входить до техніки нападу?
 - А техніка пересувань
 - Б техніка володіння м"ячем
 - В техніка захисту
- 6 Що входить до техніки пересувань?
 - А ходьба
 - Б біг
 - В стрибки
 - Г Всі відповіді вірні
- 7 Що входить до техніки володіння м'ячем?
 - А ловіння
 - Б передачі
 - В кидки
 - Г всі відповіді вірні
- 8 Фінт – це

- А прийом, за допомогою якого гравець намагається показати свої основні дії супернику
- Б прийом, за допомогою якого гравець намагається приховати свої основні дії від суперника
- В прийом ловіння м'яча
- Г прийом передачі м'яча
- 9 Що входить до техніки захисту?
- А техніка пересувань
- Б техніка протидії та оволодіння м'ячем
- В всі відповіді вірні
- 10 Під час захисту у баскетболі використовується....
- А Зонний захист
- Б персональний захист
- В верховий захист кільця
- Г особливий захист

Література:

1. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста – М., 1967 г.- 112 с.
2. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол, пер. с англ. Яхонтов М. –Ф. и спорт. –1987 г. –256 с.
3. Спортивные игры. /Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.Н. – М., 2004 г. – 511 с.
4. Корягин В.М., Мухин В.Н., Боженар В.А., Мозола Р.С. Баскетбол. – К., 1989 г.-232 с.
5. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. – Л., 1998 г. –191 с.
6. Коузи Б. и Пауэр Ф. Баскетбол : концепции и анализ., пер. с англ. Яхонтов Е. Р. – М., 1975 г. – 272 с.
7. Линдерберг Ф. Баскетбол : игра и обучение. – М., 1971 г. – 279 с.
8. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол. - К., 1989 г.-104 с.
9. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. – М., 1984 г. - 144 с.
10. Официальные Правила Баскетбола 2004 года. – Париж, Франция, 2004

Тема 9

Організація та проведення змагань в баскетболі. Поведінка під час змагань (6 годин)

Актуальність. Змагання є важливою частиною організації спортивної роботи. Під час їх проведення перевіряють наслідки навчально-виховної роботи, її методику, зміст і педагогічну майстерність викладачів.

Мета. Спортивні змагання проводяться з метою виявлення найсильніших в тому або іншому виді спорту, а також розподілу учасників по місцям згідно з результатами їх змагальної діяльності. Вони проводяться як серед спортсменів вищої кваліфікації, так і серед тих, хто займається спортом для здоров'я.

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Як визначається кількість ігрових календарних днів в змаганнях з баскетбол?
2. Які системи проведення змагань ви знаєте
3. Як проводити оцінку результатів змагань?
4. Перелічити системи жеребкування та їх особливості

Тестові завдання

- 1 Розміри баскетбольного майданчика становлять
 - А 28х15 м
 - Б 40х20 м
 - В 30х40 м
 - Г 18х9 м
- 2 Висота до кошика від поверхні баскетбольного майданчика становить:
 - А 0,75 м
 - Б 3,05 м
 - В 5,10 м
 - Г 1,95
- 3 У баскетболі для отримання хвилинної перерви у грі тренер команди має звернутись до:
 - А Секретаря
 - Б Судді у полі
 - В Старшого судді
 - Г Нікого запитувати не потрібно
- 4 Згідно правил змагань з баскетболу, якщо дві команди з'явилися на гру в однаковій формі, то мають змінити форму гравці команди:

- А Яку визначить головний суддя
 - Б Яка стоїть у розкладі першою
 - В Яка стоїть у розкладі другою
 - Г Що визначається жеребкуванням
- 5 Скільки суддів з баскетболу обслуговують гру на площадці?
- А 1 суддя
 - Б 3 судді
 - В 5 судді
 - Г 6 суддів
- 6 Як називається головний нормативно-управлінський документ, що регламентує відносини між провідною організацією, суддями і учасниками змагань і на основі якого здійснюється проведення змагання?
- А Календар ігор
 - Б Статут про змагання
 - В Правила гри
 - Г Положення про змагання
- 7 Як називається форма організації ,коли змагання проводяться, як правило, один раз на рік, і їх метою є з'ясування рівня розвитку виду спорту, підбиття підсумків навчально спортивної діяльності.
- А Чемпіонати
 - Б Конкурси
 - В Першості
 - Г Товариські зустрічі
- 8 Як називається система розіграшу, коли кожна команда грає з кожною?
- А Кутова
 - Б Колова
 - В Олімпійська
 - Г Змішана
- 9 Як називається система розіграшу, коли команда припиняє участь у змаганнях після поразки?
- А Комбінована
 - Б Жорстка
 - В Колова
 - Г Олімпійська
- 10 Обов'язки головного судді з баскетболу становлять...?
- А Організовує і контролює роботу суддів бригади
 - Б Старший суддя підкидає м'яч у центрі на початку гри
 - В Підимує протокол після завершення гри
 - Г Всі відповіді вірні

Література:

1. Баскетбол. Подготовка судей: Учебное пособие /Под редакцией С.В. Чернова. М.: Физическая культура, 2009. 256 с.
2. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.
3. Давыдов М. А. Методические рекомендации по проведению семинаров судей по баскетболу. М. : Физическая культура и спорт, 1984. 91 с.
4. Давыдов М. А. Судейство соревнований по баскетболу. М. : Физическая культура и спорт, 1984. 117 с.
5. Дмитриев Ф. Б. Комплексная методика подготовки и критерии эффективности работы судей по баскетболу: Монография. Москва: ООО Издательский Центр «Наука», 2017. 128 с.
6. Дусь С. В. Соціально-педагогічні передумови розробки технології підготовки арбітрів з баскетболу в Україні. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. С. 133-138.
7. Дусь С. В., Кулібаба С. О. Розробка технології підготовки арбітрів з баскетболу. Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я". 2015. С. 24-26.
8. Дусь С., Лисюк С. Оцінка рівня знань та вмінь арбітрів з баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. №. 20. С. 307-311.
9. Железнов А. В. Организация соревнований, практическое судейство матчей по баскетболу. Витебск : УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2012. 50 с.
10. Железнов А. В., Железнов А. А. Судейство в баскетболе: Механика трех судей. Методические рекомендации. Витебск : УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2016. 44 с.

Тема 10

Суддівство в баскетболі. Жести суддів (8 годин)

Актуальність. У процесі змагальної діяльності з будь якого ігрового виду спорту, значна роль відводиться судді. Діяльність судді під час змагань можна розглядати як педагогічний процес управління двома спортивними командами, успішність реалізації якого залежить від розуміння змісту спортивної боротьби, правильного трактування правил змагань, а також відповідного рівня фізичної і психічної підготовленості суддів.

Мета. Ознайомити із основними правилами спортивних ігор та методикою суддівства. Ознайомлення із системами проведення змагань.

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Які права та обов'язки головного арбітра з баскетболу?
2. Як складається календар спортивних змагань?
3. Правила гри, пов'язані з часом гри (тайми, перерви, додатковий час, 3, 5, 6, 12, 14, 24 с).
4. Правила пов'язані з фоломи (командні, персональні, технічний, неспортивний, дискваліфікація, обопільний).

Тестові завдання

- 1 Баскетболіст на протязі однієї гри має ліміт персональних фолів. Отримавши скільки фолів він більше не має права приймати участь у грі?
А 3 фолі
Б 4 фолі
В 5 фолів
Г 6 фолів
- 2 Яким чином карається технічний фол?
А Дискваліфікація гравця, який отримав технічний фол
Б Пробивання двох штрафних кидків
В Пробивання одного штрафного кидка та володіння м'ячем
Г Пробивання двох штрафних кидків та володіння м'ячем
- 3 Який жест арбітра зупиняє ігровий годинник?
А Піднята вгору рука з відкритою долонею
Б Кулак, піднятий вгору
В Дві руки підняті вгору з відкритими долонями
Г Великий палець догори
- 4 Який жест арбітра сповіщує про заміну?
А Рух відкритою долонею до себе
Б Два кулаки, схрещені над головою
В Руки схрещені перед грудьми
Г Півоберт відкритою долонею
- 5 Арбітр робить колове обертання кулаками перед грудьми. Про яке порушення це свідчить?
А Пробіжка
Б Підвійне ведення
В Аут
Г Фол
- 6 Арбітр підіймає руку вгору, долоня стиснута в кулак. Про яке порушення це свідчить?
А Технічне зауваження гравцю на лаві запасних

- Б Персональне зауваження тренеру
- В Персональне зауваження гравцю в нападі
- Г Персональне зауваження гравцю в захисті
- 7 Арбітр показує жест «Долоня і палець утворюють букву «Т»»
 - А Технічний фол тренеру
 - Б Кінець ігрового часу періоду
 - В Тайм-аут
 - Г Порушення правила «24-х секунд»
- 8 Арбітр виставляє кулак паралельно бічній лінії.
 - А Фол команди, що не контролює м'я
 - Б Фол команди, що контролює м'я
 - В Напрямок наступної атаки
 - Г Спірний кидок
- 9 Дві відкриті долоні, що утворюють букву «Т» означають ...?
 - А Тайм-аут
 - Б Технічний фол
 - В Технічний тайм-аут
 - Г Немає такого жесту
- 10 Підняті догори кулаки означають
 - А Персональний фол
 - Б Неспортивний фол
 - В Сповіщують про закінчення ігрового часу
 - Г Дискваліфікуючий фол

Література:

1. Артюх В. М. Баскетбол / В. М. Артюх. – Л. : Піраміда, 1996. – 142 с.
2. Баскетбол : правила, гра, навчання [Текст] : навчальний посібник / Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Зашук, Т. В. Москалець. – Харків : Точка, 2012. – 318 с.
3. Баскетбол : учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. Н. В. Семашко. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 264 с.
4. Баскетбол : учебник для ин-тов физ. культ. / под. ред. Ю. М. Портнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
5. Баскетбол : учебное пособие для студентов ин-тов физ. культ. / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. А. Божинар, Р. С. Мозола. – К. : Вища шк., 1989. – 232 с.
6. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера / А. Я. Гомельский. – М. : Агентство «ФАИ», 1999г. – 224 с.
7. Железняк Ю. Д. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк,

Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2004. – 520 с.

8. Костикова Л. В. Баскетбол (Азбука спорта) / Л. В. Костикова. – М. : ФиС, 2002. – 176 с.

9. Мандриков В. Б. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах : учебн. пособие / В. Б. Мандриков,

Р. А. Туркин, М. П. Мицулина, И. А. Ушакова, С. А. Голубин. – Волгоград, 2012. – 237 с.

10. Мозола Р. С. Індивідуальне тренування баскетболістів / Р. С. Мозола, Є. Н. Приступа, О. М. Вацеба. – Л., 1993. – 92 с

Навчальне видання

**Фізичне виховання та здоров'я
(Курс за вибором)**

***Методичні вказівки для самостійної підготовки студентів III курсу
зі спеціальності 222 «Медицина»***

Упорядник: Шутєєв Вячеслав Вадимович
 Почерніна Марія Григорівна
 Селіванов Євген Вікторович

Відповідальний за випуск Є.В. Селіванов

Редактор Е.Є. Депрінда
Коректор Є.В. Рубцова
Комп'ютерна верстка О.Ю. Лавриненко

Формат А5. Ум. друк. арк. 0,8. Зам. № 21-34108.

**Редакційно-видавничий відділ ХНМУ, пр. Науки, 4, м. Харків, 61022
izdatknmurio@gmail.com**

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного
реєстру видавництв, виготівників і розповсюджувачів видавничої
продукції серії ДК № 3242 від 18.07.2008 р