## МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

**щодо проведення заняття по навчальній дисципліні**

 фізичне виховання

(найменування або шифр навчальної дисципліни)

з баскетболу

***Тема № 21. Контроль засвоєння змістового модуля 3.***

(повне найменування теми заняття)

Навчальна група навчальної секції баскетболу

(шифр групи з урахуванням напряму, спеціальності та спеціалізації підготовки)

Час: 2 години

Місце: спортивна зала Фізкультурно-оздоровчий комплекс ХНЕУ ім. С. Кузнеця (м. Харків, вул. Мирна 13)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(звичайне або спец. аудиторія з відповідним обладнанням)

Навчальні питання і розподілення часу

Вступ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – 1 хвил.

1. Стандартні тестові вправи з баскетболу

Навчально-матеріальне забезпечення:

1. Загально-розвиваючі вправи: Методичний посібник (ХДПУ ім.Г.С. Сковороди). – Х.: ТОВ «ОВС», 2000. – 60 с.

2.

3. Методичні рекомендації з фізичного виховання для розвитку рухових якостей для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання/ укл. Улаєва Л.О., Собко І.М. – Х.: Вид. ХНЕУ, 2010. – 44 с. (Укр. мов.)

4.

5.

6.

**ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ПРОВЕДЕННЯ**

**Вступ**

Перед початком заняття всі, хто навчається вишиковуються у місці проведення заняття (ауд. № , або спортивна зала).

Викладач приймає рапорт чергового і одночасно оглядає місце заняття, звертає увагу на його готовність. При наявності недоліків у зовнішньому вигляді або порушення порядку в групі викладач вимагає їх усунення негайно або і установлений ним строк.

 Викладач підводить модульний контроль. Змістовий модуль 3. «Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності».

Якщо здобувач здав усі методичні завдання на протязі модуля, то він отримує 7 балів за тему.

Підсумковий контроль Т14 – Т21

|  |  |
| --- | --- |
| Бали | Критерії: сума балів за Т14 – Т21 |
| 7 | 23 – 26 |
| 5 | 19 - 22 |
| 4 | 14 - 18 |
| 3 | 9 - 13 |
| 1 | 0 - 8 |

Якщо здобувач має нездані завдання, йому надається можливість перездати їх.

Далі викладач переходить до основної частини заняття.

**Основна частина**

**Стандартні тестові вправи з баскетболу.**

**1. Скласти індивідуальний план-програму розвитку сили на тиждень.**

|  |  |
| --- | --- |
| Бали | Критерії |
|  5 | Здобувач досконало володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку сили на тиждень.Чітко формулює мету і ставить завдання. В змозі грамотно скласти індивідуальний план-програму розвитку сили на тиждень. Обґрунтовано підводить підсумки результатів тижневого навантаження, визначає помилки та має знання для їх виправлення.  |
|  4 | Здобувач володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку сили на тиждень.Формулює мету і ставить завдання. З невеличкими помилками складає індивідуальний план-програму розвитку сили на тиждень. Підводить підсумки результатів тижневого навантаження, частково визначає помилки та має знання для їх виправлення. |
| 3 | Здобувач взагалі володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку сили на тиждень.Не чітко і з помилками формулює мету і ставить завдання. З помилками складає індивідуальний план-програму розвитку сили на тиждень. Не завжди в змозі визначити помилки та не має достатньо знань для їх виправлення. |
| 2 | Здобувач частково володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку сили на тиждень.З помилками формулює мету і ставить завдання. З суттєвими помилками складає індивідуальний план-програму розвитку сили на тиждень. Не в змозі визначити помилки та не має знань для їх виправлення. |
| 1 | Здобувач погано володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку сили на тиждень.З грубими помилками складає або зовсім не в змозі скласти індивідуальний план-програму розвитку сили на тиждень.  |

**2. Підтягування.**

*Обладнання.* Перекладина.

*Опис проведення тестування.* Вихідне положення у висі на перекладині, руки трохи ширше ширини плечей. Підтягування, при цьому потрібно торкнутися верхньою частиною грудей поперечини. Далі виконується пауза на секунду у верхній точці амплітуди, а потім студент плавно повертається у вихідне положення.

*Загальні вказівки і зауваження.* При неповному згинанні рук результат не враховується.

**3. Вис на зігнутих руках.**

*Обладнання.* Перекладина.

*Опис проведення тестування.* Вихідне положення у висі на перекладині з максимально зігнутими руками, підборіддя вище поперечини і не торкається його. Оцінюється максимально можливий час утримування у висі: від старту до моменту розгинання рук.

*Загальні вказівки і зауваження.* При неповному згинанні рук результат не враховується (рис. 1).

|  |  |
| --- | --- |
| Тест | Бали |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Підтягування, кількість разів | ч | 5 | 7 | 9 | 12 | 15 |
| Вис на зігнутих руках, с | ч | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| ж | 10 | 15 | 17 | 19 | 21 |



Рис. 1 ***Тест «Вис на зігнутих руках»***

**4. Скласти індивідуальний план-програму розвитку швидкості на тиждень.**

|  |  |
| --- | --- |
| Бали | Критерії |
| 5 | Здобувач досконало володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку швидкості на тиждень.Чітко формулює мету і ставить завдання. В змозі грамотно скласти індивідуальний план-програму розвитку швидкості на тиждень. Обґрунтовано підводить підсумки результатів тижневого навантаження, визначає помилки та має знання для їх виправлення.  |
| 4 | Здобувач володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку швидкості на тиждень.Формулює мету і ставить завдання. З невеличкими помилками складає індивідуальний план-програму розвитку швидкості на тиждень. Підводить підсумки результатів тижневого навантаження, частково визначає помилки та має знання для їх виправлення. |
| 3 | Здобувач взагалі володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку швидкості на тиждень.Не чітко і з помилками формулює мету і ставить завдання. З помилками складає індивідуальний план-програму розвитку швидкості на тиждень. Не завжди в змозі визначити помилки та не має достатньо знань для їх виправлення. |
| 2 | Здобувач частково володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку швидкості на тиждень.З помилками формулює мету і ставить завдання. З суттєвими помилками складає індивідуальний план-програму розвитку швидкості на тиждень. Не в змозі визначити помилки та не має знань для їх виправлення. |
| 1 | Здобувач погано володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку швидкості на тиждень.З грубими помилками складає або зовсім не в змозі скласти індивідуальний план-програму розвитку швидкості на тиждень.  |

**5. Стрибок у висоту з місця.**

*Обладнання.* Стіна з розміткою в сантиметрах.

*Опис проведення тестування.* Вимірюється зріст з піднятою рукою, після виконується стрибок з фіксацією найвищої точки. Обчислюється різниця між даними величинами.

*Загальні вказівки і зауваження*. Здобувач виконує 3 спроби, фіксується кращий результат.

|  |  |
| --- | --- |
| Тест | Бали |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Стрибок уверх з місця, см. | ч | 30 | 32 | 35 | 40 | 44 |
| ж | 29 | 30 | 32 | 34 | 35 |

**6. Скласти індивідуальний план-програму розвитку гнучкості на тиждень.**

|  |  |
| --- | --- |
| Бали | Критерії |
|  5 | Здобувач досконало володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку гнучкості на тиждень.Чітко формулює мету і ставить завдання. В змозі грамотно скласти індивідуальний план-програму розвитку гнучкості на тиждень. Обґрунтовано підводить підсумки результатів тижневого навантаження, визначає помилки та має знання для їх виправлення.  |
|  4 | Здобувач володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку гнучкості на тиждень.Формулює мету і ставить завдання. З невеличкими помилками складає індивідуальний план-програму розвитку гнучкості на тиждень. Підводить підсумки результатів тижневого навантаження, частково визначає помилки та має знання для їх виправлення. |
|  3 | Здобувач взагалі володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку гнучкості на тиждень.Не чітко і з помилками формулює мету і ставить завдання. З помилками складає індивідуальний план-програму розвитку гнучкості на тиждень. Не завжди в змозі визначити помилки та не має достатньо знань для їх виправлення. |
|  2 | Здобувач частково володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку гнучкості на тиждень. З помилками формулює мету і ставить завдання. З суттєвими помилками складає індивідуальний план-програму розвитку гнучкості на тиждень. Не в змозі визначити помилки та не має знань для їх виправлення. |
|  1 | Здобувач погано володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку гнучкості на тиждень.З грубими помилками складає або зовсім не в змозі скласти індивідуальний план-програму розвитку гнучкості на тиждень.  |

**7. Нахил тулуб стоячи на гімнастичній лаві.**

*Обладнання.* Гімнастична лава, лінійка.

*Опис проведення тестування.* Здобувач в положенні стоячи на лавці нахиляється вперед до межі, не згинаючи ніг у колінах (рис. 3). За допомогою лінійки вимірюється відстань в сантиметрах від нульової позначки до третього пальця руки. Якщо при цьому пальці не дістають до нульової позначки, то виміряне відстань позначається знаком «мінус» (-), а якщо опускаються нижче нульової позначки – знаком «плюс» (+)

*Загальні вказівки і зауваження.* Якщо здобувач зігнув ноги в колінному суглобі спроба не враховується.

|  |  |
| --- | --- |
| Тест | Бали |
|  **1** |  **2** |  **3** |  **4** |  **5** |
| Нахил тулуб стоячи на гімнастичній лаві, см. | ч | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| ж | 12 | 14 | 16 | 18 |  20 |



Рис. 3 ***Тест «Нахил тулуб стоячи на гімнастичній лаві»***

**8. Скласти індивідуальний план-програму розвитку витривалості на тиждень.**

|  |  |
| --- | --- |
| Бали | Критерії |
| 5 | Здобувач досконало володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку витривалості на тиждень.Чітко формулює мету і ставить завдання. В змозі грамотно скласти індивідуальний план-програму розвитку витривалості на тиждень. Обґрунтовано підводить підсумки результатів тижневого навантаження, визначає помилки та має знання для їх виправлення.  |
| 4 | Здобувач володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку витривалості на тиждень.Формулює мету і ставить завдання. З невеличкими помилками складає індивідуальний план-програму розвитку витривалості на тиждень. Підводить підсумки результатів тижневого навантаження, частково визначає помилки та має знання для їх виправлення. |
| 3 | Здобувач взагалі володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку витривалості на тиждень.Не чітко і з помилками формулює мету і ставить завдання. З помилками складає індивідуальний план-програму розвитку витривалості на тиждень. Не завжди в змозі визначити помилки та не має достатньо знань для їх виправлення. |
| 2 | Здобувач частково володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку витривалості на тиждень.З помилками формулює мету і ставить завдання. З суттєвими помилками складає індивідуальний план-програму розвитку витривалості на тиждень. Не в змозі визначити помилки та не має знань для їх виправлення. |
| 1 | Здобувач погано володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку витривалості на тиждень.З грубими помилками складає або зовсім не в змозі скласти індивідуальний план-програму розвитку витривалості на тиждень.  |

**9. Шестихвилинний біг.**

*Обладнання.* Спортивний майданчик.

*Опис проведення тестування.* Біг виконують по колу з довільною швидкістю. Після закінчення шести хвилин здобувачі зупиняються, і визначаються їх результати.

*Загальні вказівки і зауваження.* Якщо здобувач під час бігу перейшов на ходьбу, спроба не враховується.

|  |  |
| --- | --- |
| Тест | Бали |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Шестихвилинний біг, м. | ч | 1000 | 1100 | 1120 | 1180 | 1240 |
| ж | 1280 | 1300 | 1330 | 1430 | 1530 |

**10. Скласти індивідуальний план-програму розвитку спритності на тиждень.**

|  |  |
| --- | --- |
| Бали | Критерії |
| 5 | Здобувач досконало володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку спритності на тиждень.Чітко формулює мету і ставить завдання. В змозі грамотно скласти індивідуальний план-програму розвитку спритності на тиждень. Обґрунтовано підводить підсумки результатів тижневого навантаження, визначає помилки та має знання для їх виправлення.  |
| 4 | Здобувач володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку спритності на тиждень.Формулює мету і ставить завдання. З невеличкими помилками складає індивідуальний план-програму розвитку спритності на тиждень. Підводить підсумки результатів тижневого навантаження, частково визначає помилки та має знання для їх виправлення. |
| 3 | Здобувач взагалі володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку спритності на тиждень.Не чітко і з помилками формулює мету і ставить завдання. З помилками складає індивідуальний план-програму розвитку спритності на тиждень. Не завжди в змозі визначити помилки та не має достатньо знань для їх виправлення. |
| 2 | Здобувач частково володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку спритності на тиждень.З помилками формулює мету і ставить завдання. З суттєвими помилками складає індивідуальний план-програму розвитку спритності на тиждень. Не в змозі визначити помилки та не має знань для їх виправлення. |
| 1 | Здобувач погано володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку спритності на тиждень.З грубими помилками складає або зовсім не в змозі скласти індивідуальний план-програму розвитку спритності на тиждень.  |

**11. Стрибки зі скакалкою**

*Обладнання.* Спортивний зал, скакалка, секундомір.

*Опис проведення тестування*. Здобувач виконує стрибки зі скакалкою на двох ногах до помилки (рис. 4). Фіксується час.

*Загальні вказівки і зауваження.* Стрибати можна в будь-якому темпі.

|  |  |
| --- | --- |
| Тест | Бали |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Стрибки зі скакалкою, с | ч | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 |
| ж | 75 | 80 | 85 | 95 | 100 |



Рис. 4 ***Тест «Стрибки зі скакалкою»***

**12. Наведіть приклад виконання варіанта психічної саморегуляції: управління своєю мімікою; управління темпом психічних процесів; управління своїм диханням.**

|  |  |
| --- | --- |
| Бали. | Критерії |
|  5 | Здобувач досконало володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку спритності на тиждень.Чітко формулює мету і ставить завдання. В змозі грамотно скласти індивідуальний план-програму розвитку спритності на тиждень. Обґрунтовано підводить підсумки результатів тижневого навантаження, визначає помилки та має знання для їх виправлення.  |
|  4 | Здобувач володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку спритності на тиждень.Формулює мету і ставить завдання. З невеличкими помилками складає індивідуальний план-програму розвитку спритності на тиждень. Підводить підсумки результатів тижневого навантаження, частково визначає помилки та має знання для їх виправлення. |
|  3 | Здобувач взагалі володіє знаннями щодо побудови індивідуального плану-програми розвитку спритності на тиждень.Не чітко і з помилками формулює мету і ставить завдання. З помилками складає індивідуальний план-програму розвитку спритності на тиждень. Не завжди в змозі визначити помилки та не має достатньо знань для їх виправлення. |

**13. Назвіть вправи за допомогою яких можна провести активне вестибулярне тренування.**

Контрольні вправи «Вихідне положення (В.П.): ліва рука вгору, права убік. Поворот ліворуч. Виконати 10 обертів у максимальному темпі»

*Виконання вправи для поліпшення циркуляції крові і внутрішньо-очної рідини; або вправи для зміцнення м'язів очей; або вправи для поліпшення акомодації.*

 **Заключна частина**

В заключній частині викладач підводе підсумки заняття, за необхідністю проводе підсумковий контроль, особливо у тих здобувачів, які неактивно працювали на занятті. Після цього він визначає ступінь досягнення навчально-виховних цілей, оголошує оцінки та ставить завдання на самопідготовку.