

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
УНИВЕРЗИТЕТ “СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЈ”
ФАКУЛТЕТ ЗА ФИЗИЧКА КУЛТУРА - СКОПЈЕ

НАСТАВНА ПРОГРАМА

ПРЕДМЕТ: КОШАРКА

НАСОКА: ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

СЕМЕСТАР	ТЕОРЕТСКИ	ПРАКТИЧНИ	ГОДИШНО	ИСПИТ ПОСЛЕ
VIII	2	4	90	VIII СЕМЕСТАР

НАЗИВ НА ПРЕДМЕТОТ: КОШАРКА	КОД: КОФВ	ЕКТС: 9																											
	Фонд: 2+4 Семестар: 8	Статус на предметот: Задолжителен																											
РЕАЛИЗАТОР:	Проф. д-р Милан Наумовски Асс. м-р Борче Даскаловски																												
ЦЕЛИ НА ПРЕДМЕТОТ	Целта на оваа наставна програма е едуцирање на студентите со теоретско практичните основи на кошарката. Од посебни аспекти студентите се запознаваат со генезата на кошаркарската игра, се здобиваат со теоретски сознанија за основната кошаркарска техника и тактика, со судиските правила, како и со сите дидактичко методски принципи.																												
СОДРЖИНА:	Појава и развој на кошарката во светот и кај нас. Карактеристики и структура на кошаркарската игра. Кошаркарски правила – анализа на кошаркарскиот записник и статистичка листа. Тестирања во кошарката. Кошаркарски став, запирање, пивотирање и скокови. Прифаќање и држење топка во кошарката. Додавање со двете и едната рака. Водење топка во место и во движење. Уфрлување топка во кош. Кошаркарски двочекор. Индивидуални дејствија во напад. Колективни дејствија во напад. Екипен напад. Контранапад. Постапен позиционен напад. Индивидуална одбрана. Колективна дејствија во одбрана. Екипни дејствија во одбрана. Одбрана човек на човек. Зонски пресинг. Зонска одбрана. Комбинирана одбрана.																												
ЛИТЕРАТУРА:	Наумовски, М.: Теоретски основи на кошарката. Гого пром, Скопје, 2003 Дуковски, С.: Теорија и методика на кошарката. Де Гама, Скопје, 2001.																												
ДОПЛНИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА:	Тоцигл, И.: Кошаркашки Уџбеник. Завод за физичку културу. Сплит, 1998. Јовановиќ, И.: Кошарка, теорија и методика. Графика Галеб. Ниш, 1994.																												
ОЦЕНУВАЊЕ:	КРИТЕРИУМИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ																												
Под 50 поени - 5 (Ф) Од 51 – 60 поени - 6 (Е) Од 61 – 70 поени - 7 (Д) Од 71 – 80 поени - 8 (Ц) Од 81 – 90 поени - 9 (Б) Од 91 – 100 поени-10(А)	<table> <tr> <td>- Редовност на практична настава</td> <td>-</td> <td>10 бода</td> </tr> <tr> <td>- Редовност на теоретска настава</td> <td>-</td> <td>10 бода</td> </tr> <tr> <td>- Пополнет практикум</td> <td>-</td> <td>10 бода</td> </tr> <tr> <td>- Прв колоквиум - практично</td> <td>-</td> <td>20 бода</td> </tr> <tr> <td>- Втор колоквиум - практично</td> <td>-</td> <td>20 бода</td> </tr> <tr> <td>- Прв колоквиум - теорија</td> <td>-</td> <td>15 бода</td> </tr> <tr> <td>- Втор колоквиум - теорија</td> <td>-</td> <td>15 бода</td> </tr> <tr> <td colspan="3"><hr/></td> </tr> <tr> <td>- Вкупен број освоени бодови</td> <td>-</td> <td>100 бода</td> </tr> </table>		- Редовност на практична настава	-	10 бода	- Редовност на теоретска настава	-	10 бода	- Пополнет практикум	-	10 бода	- Прв колоквиум - практично	-	20 бода	- Втор колоквиум - практично	-	20 бода	- Прв колоквиум - теорија	-	15 бода	- Втор колоквиум - теорија	-	15 бода	<hr/>			- Вкупен број освоени бодови	-	100 бода
- Редовност на практична настава	-	10 бода																											
- Редовност на теоретска настава	-	10 бода																											
- Пополнет практикум	-	10 бода																											
- Прв колоквиум - практично	-	20 бода																											
- Втор колоквиум - практично	-	20 бода																											
- Прв колоквиум - теорија	-	15 бода																											
- Втор колоквиум - теорија	-	15 бода																											
<hr/>																													
- Вкупен број освоени бодови	-	100 бода																											
Начин на формирање на оценката:	Се собираат бодовите кои се добиваат од теоретските и практичните колоквиуми, редовност на наставата и уредно пополнет практикум.																												
ОГРАНИЧУВАЊА:	Студентите кои не го положиле првиот колоквиум од практичниот или теоретскиот дел, не можат да го полагаат вториот колоквиум. Ако не ги положат предвидените колоквиуми, испитот го полагаат во редовните сесии.																												

Студиска програма: ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Предмет: КОШАРКА - (2+4)

Семестар и број на часови: VIII вкупно 90 часа (30 + 60)

**Наставници и соработници: Проф. д-р Милан Наумовски
Пом. асс. Борче Даскаловски**

Цел на предметот:

Целта на оваа наставна програма е едуцирање на студентите со теоретско практичните основи на кошарката. Од посебни аспекти студентите се запознаваат со генезата на кошаркарската игра и судиските правила, се здобиваат со теоретски сознанија за основната кошаркарска техника. Посебен акцент се дава на обучувањето на кошаркарската техника, со примена на сите дидактичко методски принципи, се запознаваат и обучуваат со основните теоретско-практични принципи на тактиката на играта во напад и одбрана. Усвоените наставни содржини ќе им овозможат на студентите успешно реализирање на наставните содржини од спортската игра кошарка, застапени во наставните програми на предметот физичко и здравствено образование, во наставниот процес на сите нивоа.

Содржини на предметот:

I. ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ - вкупно 30 часа

ЧАСОВИ

- Појава и развој на кошарката во светот и кај нас	1
- Еволуција на кошаркарските правила	1
- Карактеристики и структура на кошаркарската игра	1
- Кошаркарски правила	1
- Анализа на кошаркарскиот записник и статистичката листа	1
- Тестирања во кошарката	1

1. ОСНОВНА КОШАРКАРСКАТА ТЕХНИКА

- Кошаркарски став, запирање, пивотирање и скокови	1
- Прифаќање и држење топка во кошарката	1
- Додавање со двете и едната рака	1
- Водење топка во место и во движење	2
- Упаден агол	1
- Уфрлување топка во кош	2
- Кошаркарски двочекор	1

2. ТАКТИКАТА НА ИГРАТА

- Индивидуални дејствија во напад	2
- Колективни дејствија во напад	2
- Екипен напад	2
- Брз пробив - контранапад	1
- Постапен позиционен напад	1

ТАКТИКА ВО ОДБРАНА

- Индивидуална одбрана	1
- Колективна дејствија во одбрана	1
- Екипни дејствија во одбрана	1
- Одбрана човек на човек	1
- Зонски пресинг	1
- Зонска одбрана	1
- Комбинирана одбрана	1

ВКУПНО 30 ЧАСА

II. ПРАКТИЧЕН ДЕЛ – вкупно 60 часа

1. ОСНОВНА КОШАРКАРСКА ТЕХНИКА СО МЕТОДИКА НА ОБУЧУВАЊЕ

	ЧАСОВИ
- КОШАРКАРСКИ СТАВ, ЗАПИРАЊЕ, ПИВОТИРАЊЕ И СКОКОВИ	4
- Паралелен кошаркарски став	
- Дијагонален кошаркарски став	
- Паралелно запирање	
- Дијагонално запирање	
- Предно и задно пивотирање	
- Скокови и фаќање на топката со две раце	
- Скокови и фаќање на топката со една рака	
- Скокови и прифаќање на топката во присаство на повеќе играчи	
- МАНИПУЛАЦИЈА, ПРИФАЌАЊЕ И ДРЖЕЊЕ ТОПКА	2
- Вежби за манипулација со топка: нејзино вртење околу тело, глава, нозе, раце, предно и задно префрлување и т.н.	
- Држење топка	
- Прифаќање топка	
- ДОДАВАЊЕ СО ДВЕТЕ И ЕДНАТА РАКА	2
- Додавање со две раце од гради	
- Додавање со две раце над глава – од место и со скок	
- Додавање со една рака од над рамо	
- Додавање од под (индиректно) со една и две раце	

- Додавање со една рака од водење
- Додавање на топката зад тело
- Додавање на топката во движење
- Додавање на големо растојание
- Додавање во присуство на противнички играч

- ВОДЕЊЕ ТОПКА ВО МЕСТО И ВО ДВИЖЕЊЕ

8

- Водење во место и во движење
- Водење во лежечка, седечка и клечечка положба
- Водење со промена на правец и брзина
- Слепо водење со лева и десна рака
- Водење со предно и задно префрлување
- Водење со протнување на топката низ нозе
- Водење со примена на ролинг
- Водење во присасрво на одбрамбен играч
- Водење во присаство на еден или повеќе одбрамбени играчи во ограничен простор

- УФРЛУВАЊЕ ТОПКА ВО КОШ

8

- Обучување на уфрлувањето во кош со една рака над глава од место од мало растојание
- Уфрлување на топката во кош во движење
- Уфрлување на топката во кош со наскок
- Уфрлување во кош со скок
- Уфрлување во кош со скок – скок шут
- Уфрлување во кош со полу хорог
- Уфрлување во кош со хорог
- Уфрлување во кош после дриблинг во присаство на одбрамбен играч

- КОШАРКАРСКИ ДВОЧЕКОР

6

- Кошаркарски двочекор со десна и лева рака
- Кошаркарски двочекор со вртење на топката околу тело
- Кошаркарски двочекор со прфрлување на топката зад тело
- Кошаркарски двочекор со примена на ролинг
- Кошаркарски двочекор во присаство на одбрамбен играч
- Кошаркарски двочекор под агол од 0 степени во однос на кошот и уфрлување на топката во кош со шут преку глава од десна и лева страна

2. ТАКТИКА ВО НАПАД

ЧАСОВИ

- ИНДИВИДУАЛНИ ДЕЈСТВИЈА ВО НАПАД

3

Индивидуални дејствија на играчите без топка

- Основни начини на демаркирање
- Демаркирање и прием на топката бзез и со одбрана

- Движења и втрчувања во длабочина и широчина, препознавање на празен простор (рамнотежа на теренот)

Индивидуални дејствија на играчите со топка

- Дриблинг во место и движење, без и со одбрана, со промена на насоката и брзината на движење
- Дриблинг и шут на кош без и со одбрана
- Шут со полухорог и хорог без и со одбрана
- Продори кон кошот без и со одбрана

- КОЛЕКТИВНИ ДЕЈСТВИЈА ВО НАПАД

3

- Групни дејствија во напад
- Соработка со промена на места
- Соработка со примена на блокади
- Спротивни блокади
- Игра два на два – пицк анд ролл

ЕКИПЕН НАПАД

- КОНТРАНАПАД

3

- Обучување на првата фаза на контранападот
- Затварање на просторот околу кошот
- Заградување на противнички играч и скок
- Отварање за прием на топка
- Обучување на втората фаза (развијање на контранападот)
- Отварање на играчите во линиите за контранапад
- Пренесување на топката во полето на напад
- Обучување на третата - завршна фаза на контранападот
- Завршница 1 : 0, 2:0, 2:1, 3:2, 4:3 и т.н.
- Контранапад после различни начини на освојување топка

- ПОСТАПЕН ПОЗИЦИОНЕН НАПАД

6

- Континуиран - подвижен напад без центри
- Напад со центри
- Напад против одбрана човек на човек со ротација на местата - "Флекс"
- Континуиран "Т" напад
- Напад против зонска одбрана
- Напад против зонски пресинг
- Напад против зонски пресинг 1-2-2
- Напад против зонски пресинг 2-2-1

ТАКТИКА ВО ОДБРАНА

- ИНДИВИДУАЛНА ОДБРАНА

4

- Држење играч без топкана различни растојанија од кошот, отворен и затворен кошаркарски став

- Одбрана од блокади – со избегнување блок, излегување пред блокада, поминување зад блокада
- Држење играч со топка
- Одбрана од играч којводи топка - дрибла
- Одбрана од шут
- Пресечување додадени топки
- Одбрана "еден против двајца"

- КОЛЕКТИВНА ОДБРАНА

4

- Группи дејствија во одбрана
- Насочување играч со топка и удвојување
- Одбрана од втрчување
- Одбрана од блокади со превенција
- Одбрана од блокади со помагање
- Одбрана од блокади со превземање

ЕКИПНИ ДЕЈСТВИЈА ВО ОДБРАНА

7

- Одбрана човек на човек
- Зонски пресинг 1-2-1-1 на цел терен
- Зонски пресинг 2-1-2 на цел терен
- Зонски пресинг 2-2-1 на цел терен
- Зонски пресинг 1-2-1-1 на три четвртини од теренот
- Зонски пресинг 2-1-2 на половина терен
- Зонска одбрана 2:1:2
- Зонска одбрана 2:3
- Зонска одбрана 3:2
- Зонска одбрана 1:3:1
- Зонска одбрана 1:2:2
- Зонска одбрана 2:2:1
- Комбинирана одбрана 1:4
- Комбинирана одбрана 2:3
- Меч-ап одбрана

ВКУПНО 60 ЧАСА

ПРОВЕРКА НА ЗНАЕЊЕТО:

Испитот од предметот **КОШАРКА** се состои од практичен и теоретски дел кои се полагаат после VII семестар. По положениот практичен дел од испитот, каде што се оценува знаењето на основната кошаркарска техника и тактика кандидатот пристапува на теоретскиот дел од испитот, кој се состои од прашања содржани во предвидениот наставен план и програм за теоретскиот дел од предметот, по што, на крајот се дава единствена оцена по предметот. Во текот на семестарот кандидатите полагаат по два практични и теоретски колоквиуми. Се собираат бодовите од колоквиумите, тестовите на знаење и од останатите активности, по што се формира оценката. Студентите се стекнуваат со право да го полагаат испитот со освоени најмалку 31 бод од наведените активности во текот на семестарот.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Гаџер, Ц.:** Модерна кошарка. НИП "Партизан" Београд, 1986.
2. **Дуковски, С., М. Наумовски, и И. Јовановиќ.:** Утицај антропометрских варијабли на прецизности убацивања лопте у кош. ФИС комуникације 95, Серија Физичка култура, Ниш, 1995.
3. **Дуковски, С., М. Наумовски, и Р. Христовски.:** Влијание на општата моторика врз некои ситуационо-моторички варијабли што го дефинираат нападот во кошарката. ФИС комуникације 94, Серија Физичка култура, Ниш, 1994.
4. **Дуковски, С., М. Наумовски, Р. Христовски.:** Кошарка. Сојуз на училишен спорт на Македонија, Скопје, 1995.
5. **Дуковски, С., М. Наумовски, Р. Христовски.:** Факторска структура на кошаркарската игра кај екипите од А-1 Макпартнер лигата. Зборник на резимеа, Скопје, 1996.
6. **Дуковски, С.:** Теорија и методика на кошарката. Де Гама, Скопје, 2001.
7. **Ѓорѓевиќ, Б., В. Параносиќ.:** Миниbasket. НИП "Партизан", Београд, 1980.
8. **Ѓорѓевиќ, Б.:** Први кораџи. Србоштампа, Београд, 1992.
9. **Јовановиќ, И.:** Поузданост композитних тестова примарних ситуационо-моторичких способности прецизности у кошарци. Зборник радова, ФИС комуникације '93, Серија Физичка култура, Ниш, 1993.
10. **Јовановиќ, И.:** Релације тестова за прецизност додавања и убацивања у каноничком простору. ФИС комуникације 94, Серија Физичка култура, Ниш, 1994.
11. **Јовановиќ, И.:** Кошарка, теорија и методика. Универзитет у Нишу, Филозофски Факултет, Студијска група за Физичку културу, Ниш, 1994.
12. **Јовановиќ, И.:** Мерни инструменти за прецизност додавања у кошарци у функцији оптимизације комуникација на стручном нивоу. Зборник радова, ФИС комуникације 94, Серија Физичка култура, Ниш, 1994.
13. **Јовановиќ, И., С. Дуковски.:** Релације измеѓу ситуационо-моторичке прецизности убацивања лопте у кош и моторичке способности координације. Рефери-рано на Меѓународна научна конференција, "Актуелни проблеми на Физичкото воспитание во различните области на образовниот систем. Благоевград, 1992.
14. **Манризио, М.:** Од миникошарке до кошарке. Удружење кошаркашких тренера Југославије. Београд, 1986.
15. **Наумовски, М.:** Влијание на некои специфични моторички способности врз прецизноста при уфрлување на топката во кош од различни растојанија. Меѓународна научна конференција "Оптимизиране на педагошките процес по баскетбол, волејбол,
16. **Наумовски, М.:** Релации меѓу варијаблите за пренесување на топката со брзите пробиви кај екипите од А-1 Мак партнер лигата. Симпозиум на спортските педагози на Македонија, Охрид 95'. Физичка култура, 1-2, Скопје, 1995.
17. **Николиќ, А.:** Техника и индивидуална тактика у кошарци, Скрипта, Висока школа за телесно воспитание, Београд, 1965.
18. **Павловиќ, М.:** Методика кошарке. Завод за физичку културу Војводине, Нови Сад, 1978.