

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри



Собко Сергій Григорович

«03»вересня 2020 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання (Баскетбол)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

(шифр, назва галузі)

Спеціальність: усі спеціальності

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма

(назва)

Форма навчання

денна

(денна, заочна.)

2020 – 2021 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни **Фізичне виховання**
(назва навчальної дисципліни)

розроблена на основі освітньо-професійної програми _____

(назва ОПП)

навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня _____
_____ за спеціальністю _____
(шифр і назва спеціальності)

Розробники: Мішин Сергій Вікторович, кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої
роботи Центральноукраїнського державного університету імені
Володимира Винниченка

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри фізичного
виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

Протокол від «_03_» вересня 2020 року № 1

Завідувач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи



(підпис)

_____ Собко С.Г.

(прізвище та ініціали)

Робоча програма навчальної дисципліни "Фізичне виховання" для студентів усіх спеціальностей за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти. – ЦДУ імені В. Винниченка, 2020. – 19 с.

© Мішин С.В., 2020 рік
© ЦДУ імені В. Винниченка,
2020 рік

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Баскетбол як спортивна секція:

Робоча навчальна програма з спортивної секції «Баскетбол» є нормативним документом, що розроблено кафедрою фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи на основі навчальної програми «Фізичне виховання» для закладів вищої освіти України III – IV рівнів акредитації.

Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу секції «Баскетбол», складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Секція «Баскетбол» у вищому навчальному закладі є невід’ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста. Як спортивна дисципліна, обов’язкова для всіх спеціальностей, вона забезпечує профільну фізичну готовність, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров’я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Свої функції секція найбільш повно реалізує як цілеспрямований педагогічний процес.

Навчальна програма секції «Баскетбол» є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості студентів, виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Основним організаційно – педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі студентами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров’я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Предметом вивчення спортивної секції «Баскетбол» є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням; є якісна, динамічна характеристика рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку.

1.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка (шифр і назва)	Нормативна	
Індивідуальне навчально-дослідне	Спеціальність: Усі спеціальності (шифр і назва)	Рік підготовки	
		1-й	-й
		Семестр	

завдання _____			
(назва)			
Загальна кількість годин – 120		1-2-й	-й
		Лекції	
	Освітня програма: _____	год.	год.
	(шифр і назва)	Практичні, семінарські	
		60 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		60 год.	год.
		Індивідуальні завдання:	
		год.	
		Вид контролю:	
		залік	Екзамен/ залік
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень вищої освіти: бакалавр		

1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Розробка програми обумовлена потребою навчання та вдосконалення навчально-тренувального процесу студентів котрі займаються у секціях з баскетболу для участі в обласній студентській баскетбольній лізі серед чоловічих команд.

Спортивна підготовка - багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участі у них, організація навчально-тренувального процесу.

Спортивне тренування - складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, метою розвитку та вдосконалення фізичних якостей та здібностей, що зумовлює готовність спортсмена до участі в змаганнях.

Мета спортивного тренування - досягнення максимального можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичного, фізичної, психологічної підготовленості. Як навчальна дисципліна, яка обов'язкова для студентів не спеціальних факультету, вона забезпечує всебічний фізичний розвиток

особистості, зміцнення здоров'я та покращення психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Викладання баскетболу на заняттях полягає у наданні теоретичної та практичної допомоги студентам щодо оволодіння ними основних технічних елементів, суддівських умінь та навичок.

Завдання:

1. Формування професійних умінь і навичок проведення різних форм занять у баскетболі.
2. Оволодіння практичним матеріалом і розвиток умінь його оптимального вибору для організації та проведення занять з баскетболу.
3. Підвищення рівня розвитку основних рухових якостей.
4. Реалізація творчих можливостей студентів у моделюванні майбутньої професійної діяльності.
5. Оволодіння студентами елементами техніки і тактики гри у баскетбол.
6. Оволодіння студента методами, засобами і формами організації навчально-тренувального процесу з баскетболу в школі.
7. Навчання студентів основних положень гри у баскетбол.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі *компетентності*:

загальні	фахові
ЗК 02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ЗК 08. Здатність працювати в команді.	•

1.3. Очікувані програмні результати навчання:

ЗНАННЯ

- історію розвитку баскетболу в Україні, в світі;
- техніку безпеки в спортивному залі під час занять баскетболом;
- організацію та проведення змагань, методика суддівства;
- основні технічні прийоми і тактичні дії гри.

УМІННЯ

- виконувати основні стійки та переміщення баскетболіста;
- виконувати передачу м'яча однією, двома руками;
- виконувати ведення м'яча
- виконувати кидок м'яча однією, двома руками;
- виконувати подвійний крок;

КОМУНІКАЦІЯ

- встановлення соціально-психологічного комунікативного контакту, індивідуально орієнтовану взаємодію, що забезпечує творчий характер процесу навчання.

АВТОНОМІЯ І ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

- здатність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблення базових знань з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег.
- виявляти готовність діяти соціально відповідально та свідомо; приймати рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент :

ПРН 04. Розуміти особливості комунікації, взаємодії та співпраці в міжнародному культурному та професійному контекстах.

ПРН 05. Володіти культурою мовлення, обирати оптимальну комунікаційну стратегію у спілкуванні з групами та окремими особами.

ПРН 11. Володіти психолого-педагогічним інструментарієм організації освітнього процесу.

ПРН 20. Емпатійно взаємодіяти, відповідати за прийняття рішень в межах своєї компетенції, дотримуватися стандартів професійної етики.

ПРН 25. Забезпечувати рівні можливості і дотримуватися принципів гендерного паритету у професійній діяльності.

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розділ I. Теоретичні та практичні аспекти гри у баскетбол

Тема 1. Історія виникнення і розвиток баскетболу.

Тема 2. Методика навчання стійок, переміщень та зупинок.

Тема 3. Основи техніки володіння м'ячем.

Тема 4. Планування, організація, методика проведення і суддівства змагань.

Розділ II. Основні технічні прийоми гри у баскетбол.

Тема 5. Основи техніки ведення м'яча.

Тема 6. Основи техніки навчання передач.

Тема 7. Основи техніки подвійного кроку.

Тема 8. Основи техніки кидка м'яча.

Розділ III. Основи тактики гри.

Тема 9. Групові та командні дії у захисті.

Тема 10. Групові та командні дії у нападі.

Тема 11. Індивідуальні дії у нападі.

Тема 12. Індивідуальні дії у захисті.

Розділ IV. Удосконалення технічних прийомів гри у баскетбол.

Тема 13. Удосконалення ведення м'яча.

Тема 14. Удосконалення ловлі і передачі м'яча.

Тема 15. Удосконалення подвійного кроку та штрафного кидка.

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усьог о	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	СР С		л	п	лаб	інд	СР С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<u>Розділ I.</u> Теоретичні та практичні аспекти гри у баскетбол												
Тема 1. Історія виникнення і розвиток баскетболу.	4		4			4						
Тема 2. Методика навчання стійок, переміщень та зупинок.	4		4			4						
Тема 3. Основи техніки володіння м'ячем.	4		4			4						
Тема 4. Планування, організація,	4		4			4						

методика проведення і суддівства змагань.													
Разом за Розділом 1	32		1 6			16							
<u>Розділ II. Основні технічні прийоми гри у баскетбол.</u>													
Тема 5. Основи техніки ведення м'яча.	4		4			4							
Тема 6. Основи техніки навчання передач.	4		4			4							
Тема 7. Основи техніки подвійного кроку.	4		4			4							
Тема 8. Основи техніки кидка м'яча.	4		4			4							
Разом за Розділом 2	32		1 6			16							
Розділ III. Основи тактики гри.													
Тема 9. Групові та командні дії у захисті.	8		4			4							
Тема 10. Групові та командні дії у нападі.	8		4			4							
Тема 11. Індивідуальні дії у нападі.	8		4			4							
Тема 12. Індивідуальні дії у захисті.	8		4			4							
Разом за Розділом 3	32		1 6			16							
Розділ IV. Удосконалення технічних прийомів гри у баскетбол.													
Тема 13. Удосконалення ведення м'яча.	8		4			4							
Тема 14. Удосконалення ловлі і передачі м'яча.	8		4			4							
Тема 15. Удосконалення	8		4			4							

подвійного кроку та штрафного кидка.											
Разом за Розділом 4	24		1 2			12					
Усього годин	120		6 0			60					
ІНДЗ											
ІНДЗ			-	-		-			-	-	-
Усього годин											

4. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.2. Теми семінарських (практичних) занять

4.2.1 денна форма навчання

№ З/П	НАЗВА ТЕМИ	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН
1	Тема 1. Історія виникнення і розвиток баскетболу.	4
2	Тема 2. Методика навчання стійок, переміщень та зупинок.	4
3	Тема 3. Основи техніки володіння м'ячем.	4
4	Тема 4. Планування, організація, методика проведення і суддівства змагань.	4
5	Тема 5. Основи техніки ведення м'яча.	4
6	Тема 6. Основи техніки навчання передач.	4
7	Тема 7. Основи техніки подвійного кроку.	4
8	Тема 8. Основи техніки кидка м'яча.	4
9	Тема 9. Групові та командні дії у захисті.	4
10	Тема 10. Групові та командні дії у нападі.	4
11	Тема 11. Індивідуальні дії у нападі.	4
12	Тема 12. Індивідуальні дії у захисті.	4
13	Тема 13. Удосконалення ведення м'яча.	4
14	Тема 14. Удосконалення ловлі і передачі м'яча.	4
15	Тема 15. Удосконалення подвійного кроку та штрафного кидка.	4
	Усього	60

4.3. Теми лабораторних занять

4.3.1 денна форма навчання не передбачено

4.4. Завдання для самостійної роботи

4.4.1 денна форма навчання

№ З/П	НАЗВА ТЕМИ	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН
1	Тема 1. Історія виникнення і розвиток баскетболу.	4
2	Тема 2. Методика навчання стійок, переміщень та зупинок.	4
3	Тема 3. Основи техніки володіння м'ячем.	4
4	Тема 4. Планування, організація, методика проведення і суддівства змагань.	4
5	Тема 5. Основи техніки ведення м'яча.	4
6	Тема 6. Основи техніки навчання передач.	4
7	Тема 7. Основи техніки подвійного кроку.	4
8	Тема 8. Основи техніки кидка м'яча.	4
9	Тема 9. Групові та командні дії у захисті.	4
10	Тема 10. Групові та командні дії у нападі.	4
11	Тема 11. Індивідуальні дії у нападі.	4
12	Тема 12. Індивідуальні дії у захисті.	4
13	Тема 13. Удосконалення ведення м'яча.	4
14	Тема 14. Удосконалення ловлі і передачі м'яча.	4
15	Тема 15. Удосконалення подвійного кроку та штрафного кидка.	4
	Усього	60

4.5. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Не передбачено

4.6. Методи навчання

Словесні. Наочні. Практичні: метод цілісного розучування вправ, метод підвидних вправ, метод розчленованого розучування вправ, метод вирішення окремих рухових завдань, метод програмування.

4.7. Засоби діагностики результатів навчання здобувачів освіти.

Порядок та критерії виставлення балів

Методи контролю

Етапний, модульний і підсумковий контроль (складання нормативів, навчальні ігри, участь у змаганнях, залік).

Самостійна робота студентів включає виконання індивідуальних завдань (написання рефератів та їх захист), які пропонуються викладачем.

«5»	студент вільно висловлює власні думки і відчуття, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту пропозицію щодо них, без допомоги знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості чітко за призначенням, робота виконана правильно і самостійно, відбиває належний рівень знань, та сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань.
«4»	студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, робота виконана самостійно, містить несуттєві помилки, відбиває належний рівень знань сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань.
«3»	студент володіє матеріалом на початковому рівні фрагментарно, робота виконана, але містить помилки, відбиває недостатній рівень знань та недостатню сформованість практичних навичок; оформлення роботи не в повній мірі відповідає вимогам, що висуваються для даного типу завдань.
«2»	виконана робота не відповідає вимогам, які вказані вище як критерії для виставлення позитивної оцінки.

Теми рефератів для студентів 1 курсу – баскетбол.

1. Історія розвитку гри у баскетбол.
2. Розвиток баскетболу в Україні.
3. Історія олімпійського баскетболу та чемпіонатів світу.
4. Історія розвитку систем, стилів гри та баскетбольних шкіл.
5. Тактична підготовка баскетболістів.
6. Основи спортивної підготовки баскетболістів.
7. Структура підготовки баскетболістів.
8. Розвиток рухових якостей баскетболістів.
9. Розвиток швидкості баскетболістів.

10. Розвиток стрибучості баскетболістів.
11. Розвиток витривалості баскетболістів.
12. Розвиток спритності баскетболістів.
13. Розвиток гнучкості баскетболістів.
14. Змагання та змагальна діяльність у баскетболі.
15. Правила гри у баскетбол.
16. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини.
17. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема
18. Режими праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я.
19. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
20. Фізіологія загартування, форми і методи загартування.
21. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини. Профілактика професійних захворювань.
22. Біологічні ритими і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
23. Труд як невід'ємна складова існування його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
24. Фітнес і здоров'я.
25. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
26. Вплив здорового способу життя на складові здоров'я.

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості (баскетбол)

Нормативи:		3	2,5	2	1
Кидки м'яча у кошик	юнаки	45	43	42	41
	дівчата	26	24	23	22
Штрафні кидки	юнаки	60	57	55	51
	дівчата	30	27	25	21
Комбіновані вправи, с	юнаки	34,5	35,5	36,5	37,0
	дівчата	33,5	36,5	38	40,0
Перемінний біг 98 м с	юнаки	24,0	24,5	24,9	25,2
	дівчата	24,5	25,0	25,5	26,0
Нормативи:		2	1,5	1	0,5
Кидки м'яча у кошик	юнаки	45	43	42	41
	дівчата	26	24	23	22

Штрафні кидки	юнаки	60	57	55	51
	дівчата	30	27	25	21
Підтягування на перекладині, разів на низькій перекладині, разів	юнаки	6	10	12	14
	дівчата	4	8	10	12
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів:	юнаки	32	37	44	50
	дівчата	30	35	39	44
Нормативи:		2	1,5	1	0,5
Кидки м'яча у кошик	юнаки	48	47	44	43
	дівчата	36	34	30	26
Штрафні кидки	юнаки	65	63	61	60
	дівчата	50	45	40	30
Спеціальна працездатність, у од.	юнаки	57	55	53	50
	дівчата	35	33	30	28
Комбіновані вправи, с	юнаки	33,5	34,5	35,5	36,5
	дівчата	33,5	36,5	38	40,0
Нормативи:		2	1,5	1	0,5
Спеціальна працездатність, у од.	юнаки	57	55	53	50
	дівчата	35	33	30	28
Перемінний біг 98 м, с	юнаки	24,0	24,5	24,9	25,2
	дівчата	24,5	25,0	25,5	26,0
Кидки м'яча у кошик	юнаки	48	47	44	43
	дівчата	36	34	30	26
Штрафні кидки	юнаки	65	63	61	60
	дівчата	50	45	40	30

Вимоги отримання заліку:

1. Здача нормативів
2. Відвідування за рік
3. Участь у змаганнях протягом року

4.8. Перелік програмових питань для самоконтролю:

4.9. Схема нарахування балів, які отримують студенти

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальне завдання												Сума
Розділ 1-2					Розділ 3-4							
T1	T2	T3	T4	T5-T8	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	
4	4	4	4	14	4	4	4	4	4	4	4	
Н 15					Н 15							
Змагання 5												
Самостійна робота 5												
50					50							100

Підсумковий контроль					Сума
Види контролю					
№		Бал	Макс. К – сть занять	Макс. бал	Кількість балів
1	Відвідування занять	2	30	60	60

2	Складання нормативів з фізичної підготовленості(технічної)	3	10	30	30
3	Участь у змаганнях різного рівня	5	1	5	5
4	Самостійна робота	5	1	5	5
	Максимальна сума балів			100	100

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Шкала ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно	не зараховано

5. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

5.1. Рекомендована література

1. Баскетбол. А.І. Дубенчук. Харків.: Вид-во «Ранок», 2009. 144 с.
2. Мозола Р.С., Приступа Є.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. Львів.: Львівська обласна книжкова друкарня, 1993. 90 с.
3. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Київ. Вид-во «Олімпійська література» 2004.
4. Поплавський Л.Ю. Окіпняк В.Г. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. - Київ. Республіканський науково-методичний кабінет, 1999. 124с.

Допоміжна

1. Волошин А.П. Шпак А.В. Володарі баскетбольних кілець (художньо-документальні нариси). - Київ «МП Леся», 2015. 464 с.

2. Сушко Р.О., Мітова О.О., Дорошенко Е.Ю. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі. Навч. Посібник. Дніпропетровськ. 2014. 326 с.
3. Сушко Р., Волшин А.П. Жіночий баскетбол України. Аналітичний погляд крізь призму БК «Динамо» Київ.«МП Леся», 2012. - 252 с.
4. Хромаєв З.М., Волошин А.П. Баскетбол: епоха В. Шаблінського. До 100-річчя баскетболу в Україні. Київ «МП Леся», 2006. 180 с.
5. Хромаєв З.М., Волошин А.П. Баскетбол незалежної України. До 100-річчя баскетболу в Україні. Київ «МП Леся», 2006. 208 с.

5.2. Методичне забезпечення

Методичні рекомендації: "Підтягування на перекладині для студентів усіх спеціальностей". О.В. Арапов, С.В. Мішин, О.М. Бур'яноватий. Центральнoукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка. Кропивницький, 2021. 29 с.

5.3. Інформаційні ресурси

1. ru.wikipedia.org/wiki/
2. www.superleague.ua/
3. www.championat.com/basketball/_usuperleague.htm
4. ukrbasket.net/
5. www.basket.com.ua/

6. ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про видавничу справу», з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральнoукраїнському державному педагогічному університеті імені Володимира Винниченка» (затверджене вченою радою, протокол №2 від 30.09.2019; №10 від 07.02.2022).