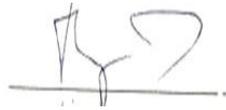


# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

## Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Факультет фізичного виховання  
Кафедра фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Завідувач кафедри



Собко С.Г.  
«22» серпня 2024 року



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ОК7 (ЗП7) ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Галузь знань: 08 Право  
(шифр, назва галузі)

Спеціальність: 081 Право  
(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма Право  
(назва)

Форма навчання Денна  
(денна, заочна.)

2024-2025 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**» розроблена за різними секціями, з урахуванням індивідуальних потреб здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності **081 Право**, освітньо-професійної програми **Право**.

Розробник: **Бур'яноватий Олександр Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи.**

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

Протокол від «22» серпня 2024 року № 1

Завідувач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

 Собко С.Г.

Робоча програма навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**» для студентів спеціальності **081 Право** за першим (бакалаврськими) рівнем вищої освіти. ЦДУ імені В. Винниченка, 2024. 21 с.

© Бур'яноватий О.М., 2024 рік  
© ЦДУ імені В. Винниченка,  
2024 рік

# 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

## 1.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів 4	Галузь знань	Нормативна
	<b><u>08 Право</u></b>	
Блоків 1	Спеціальність: <b><u>081 Право</u></b> (шифр і назва)  Освітня програма: <b><u>Право</u></b> (шифр і назва)	<b>Рік підготовки:</b> 1-й
Розділів 4		<b>Семестр</b> 1-й, 2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання - <i>відсутнє</i>		
Загальна кількість годин 120		
Тижневих годин навчання: аудиторних 2 самостійної роботи студента 2	Рівень вищої освіти: <b><u>перший</u></b> <b><u>(бакалаврський)</u></b>	<b>Лекції</b>
		<b>Практичні, семінарські</b>
		60 год.
		<b>Лабораторні</b>
		---
		<b>Самостійна робота</b>
		60
		<b>Індивідуальні завдання:</b>
Вид контролю: <b>залік</b>		

## 1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни: застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності; застосування відповідних видів фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосування засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективною професійної діяльності; застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань.

Основні завдання навчальної дисципліни:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки до професійної діяльності, та становлення до фізичної культури встановлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;

-зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;

-набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

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

Загальні компетентності (ЗК)	Спеціальні (фахові предметні) компетентності (ФК)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК2);</li> <li>- здатність працювати в команді (ЗК9);</li> <li>- здатність усвідомлювати рівні можливості та гендерні проблеми (ЗК12);</li> <li>- здатність зберігати та примножувати моральні, культур, 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 (ЗК13).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>здатність аналізувати ретроспективи розвитку правових явищ та процесів у контексті їх впливу на сучасну правову систему (ФК2);</li> <li>цінування та повага до гідності людини як найвищої соціальної цінності, розуміння їх правової природи (ФК3).</li> </ul>

### 1.3. Очікувані програмні результати навчання:

- визначати переконливість аргументів у процесі оцінки заздалегідь невідомих умов та обставин (ПРН1);

- проводити збір і інтегрований аналіз матеріалів з різних джерел (ПРН3);

- самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій (ПРН9);

- працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди (ПРН17);

## 2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### НАПРЯМ – АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Основними завданнями атлетичної підготовки є:

1. Формування системи теоретичних знань і практичних умінь з АП.
2. Забезпечення всебічного фізичного розвитку засобом АП.
3. Виховання у студентів потреби у фізичному самовдосконаленні і здоровому способі життя.
4. Оволодіння необхідними знаннями, набуття вмінь і навичок для їх підготовки.
5. Повноцінне використання засобів фізичного виховання, збереження і зміцнення здоров'я, оволодіння системою самоконтролю під час фізичних навантажень.

Потреба вивчення АП полягає в тому, що студент повинен:

*знати:* техніку безпеки під час занять; основи здорового способу життя; профілактику травматизму; закон України «Про фізичну культуру і спорт», цільову комплексну програму «Фізична культура – здоров'я нації».

*уміти:* зміцнювати здоров'я за допомогою фізичних вправ; формувати рухові навички; виконувати основні елементи АП (зміст робочої програми, залікові вимоги).

### ПРОГРАМА НАПРЯМУ «АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА»

#### **Розділ I. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.**

Тема 1. Основи техніки жиму лежачи .

Тема 2. Основи техніки присідання.

Тема 3. Розвиток сили.

Тема 4. Розвиток силової витривалості.

#### **Розділ II. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.**

Тема 1. Основи техніки жиму стоячи .

Тема 2. Основи техніки станової тяги.

Тема 3. Розвиток сили.

Тема 4. Розвиток силової витривалості.

#### **Розділ III. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.**

Тема 1. Основи техніки тяги в нахилі.

Тема 2. Основи техніки підйому на біцепс.

Тема 3. Розвиток сили.

Тема 4. Розвиток силової витривалості.

#### **Розділ IV. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.**

Тема 1. Основи техніки ривка.

Тема 2. Основи техніки поштовху.

Тема 3. Розвиток сили.

Тема 4. Розвиток силової витривалості.

### 3. СТРУКТУРА НАПРЯМУ «АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА»

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього го	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	СРС		л	п	лаб.	інд.	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Розділ 1. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.</b>												
Тема 1. Основи техніки жиму лежачи .			3			3						
Тема 2. Основи техніки присідання.			4			4						
Тема 3. Розвиток сили.			4			4						
Тема 4. Розвиток силової витривалості.			4			4						
<i>Разом</i>	<i>30</i>		<i>15</i>			<i>15</i>						
<b>Розділ 2. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.</b>												
Тема 1. Основи техніки жиму стоячи .			3			3						
Тема 2. Основи техніки станової тяги.			4			4						
Тема 3. Розвиток сили.			4			4						
Тема 4. Розвиток силової витривалості.			4			4						
<i>Разом</i>	<i>30</i>		<i>15</i>			<i>15</i>						
<b>Розділ 3. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.</b>												
Тема 1. Основи техніки тяги в нахилі.			3			3						
Тема 2. Основи техніки підйому на біцепс.			4			4						
Тема 3. Розвиток сили.			4			4						
Тема 4. Розвиток силової витривалості.			4			4						
<i>Разом</i>	<i>30</i>		<i>15</i>			<i>15</i>						
<b>Розділ 4. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.</b>												
Тема 1. Основи техніки ривка.			3			3						
Тема 2. Основи техніки поштовху.			4			4						
Тема 3. Розвиток сили.			4			4						
Тема 4. Розвиток силової витривалості.			4			4						
<i>Разом</i>	<i>30</i>		<i>15</i>			<i>15</i>						
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>		<b>60</b>			<b>60</b>						

#### 4. ОПИС НАПРЯМУ «АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА»

##### 4.1. Теми лекційних занять

##### 4.1.1 денна форма навчання – не передбачено

##### 4.2. Теми семінарських (практичних) занять

##### 4.2.1 денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Розділ 1. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.</b>	
1	Тема 1. Основи техніки жиму лежачи .	3
2	Тема 2. Основи техніки присідання.	4
3	Тема 3. Розвиток сили.	4
4	Тема 4. Розвиток силової витривалості.	4
	<b>Розділ 2. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.</b>	
1	Тема 1. Основи техніки жиму стоячи .	3
2	Тема 2. Основи техніки станової тяги.	4
3	Тема 3. Розвиток сили.	4
4	Тема 4. Розвиток силової витривалості.	4
	<b>Розділ 3. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.</b>	
1	Тема 1. Основи техніки тяги в нахилі.	3
2	Тема 2. Основи техніки підйому на біцепс.	4
3	Тема 3. Розвиток сили.	4
4	Тема 4. Розвиток силової витривалості.	4
	<b>Розділ 4. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.</b>	
1	Тема 1. Основи техніки ривка.	3
2	Тема 2. Основи техніки поштовху.	4
3	Тема 3. Розвиток сили.	4
4	Тема 4. Розвиток силової витривалості.	4
	Разом	60

##### 4.2.2 заочна форма навчання – не передбачено

##### 4.3. Теми лабораторних занять – 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 атлетичної гімнастики.	4
2	Техніка безпеки в спортивних залах. Самоконтроль.	4
3	Техніка безпеки на заняттях з навантаженнями.	4
4	Характеристика м'язів і рухів, які вони виконують.	4

5	Техніка виконання вправ для м'язів шиї, плечового пояса і рук.	4
6	Техніка виконання вправ для м'язів грудей, живота, спини і ніг.	4
7	Техніки виконання вправ, спрямованих на зростання м'язів. Комплекси вправ на розтягування та відновлення.	4
8	Техніки виконання вправ, спрямованих на силову витривалість.	2
9	Характеристика базових вправ.	4
10	Складання комплексу базових вправ для м'язів всього тіла. Умови виконання комплексу базових вправ.	4
11	Складання комплексу базових вправ для м'язів всього тіла. Уяви про підходи та повторення у кожному підході, відпочинок після кожного підходу.	4
12	Характеристика методів тренування з атлетичної гімнастики і принципів навантаження.	4
13	Складання індивідуальних програм згідно до типу будови свого тіла.	4
14	Виконання практичних тестів та нормативів з фізичної підготовленості.	4
15	Складання комплексів вправ, спрямованих на окремі м'язові групи.	4
16	Самомасаж	2
	<b>Разом</b>	<b>60</b>

#### **4.4.2 заочна форма навчання – не передбачено**

#### **4.5. Індивідуальне навчально-дослідне завдання**

Підготувати доповідь, реферат або мультимедійну презентацію з однієї із запропонованих тем:

1. Історія розвитку атлетичної гімнастики.
2. Техніка виконання ривка, поштовху.
3. Методика навчання технічним діям «ривок, поштовх».
4. Методика тренування.

#### **4.6. Методи навчання**

Під час вивчення дисципліни «Фізичне виховання (Напрямок «Атлетична підготовка»)» передбачено комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяє розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця, з урахуванням індивідуальних особливостей учасників освітнього процесу.

З метою формування професійних компетентностей широко впроваджуються інноваційні методи навчання. Це – комп'ютерна підтримка освітнього процесу, впровадження інтерактивних методів навчання (робота в малих групах, мозковий штурм, ситуативне моделювання, опрацювання дискусійних питань, кейс-метод, проектний метод тощо).

За джерелами знань на заняттях використовуються словесні (розповідь, бесіда, лекція) та практичні методи.

За рівнем самостійної розумової діяльності використовуються проблемно-інформаційний, проектно-пошуковий, дослідницький методи.

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

1) Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, проблемна-лекція);
- наочні (презентація, демонстрування);
- практичні методи (вправи; практичні завдання).

2) Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- метод проблемного викладу матеріалу;
- моделювання життєвих ситуацій;
- мозковий штурм;
- метод опори на життєвий досвід;
- навчальної дискусії.

3) Методи контролю й самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності:

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

4) Практичний метод – цілісного розучування вправ, метод підвідних 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.**

Контрольні заходи здійснюються з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, системності, всебічності.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- реферати, презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- складання нормативів;
- інші види індивідуальних завдань.

**Поточний контроль.** *Завданням поточного контролю є* перевірка розуміння та засвоєння певної частини учбового матеріалу, рівня сформованості навичок, умінь самостійно опрацювати навчальний матеріал, здатності осмислити зміст теми.

*Об'єктами поточного контролю знань студента є* систематичність та активність роботи на заняттях; виконання завдань для самостійної роботи. Оцінюванню можуть підлягати: рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах на практичних/семінарських заняттях; активність при обговоренні питань практичного/семінарського/лабораторного заняття; результати тестування тощо.

У разі невиконання завдань поточного контролю студент має право скласти їх індивідуально до останнього практичного заняття за дозволом завідувача кафедри. Порядок такого контролю регламентований викладачем.

**Підсумковий контроль.** *Завданням підсумкового контролю є* перевірка розуміння студентом програмного матеріалу в цілому, логіки та взаємозв'язків між окремими розділами, здатності творчого використання накопичених знань, уміння сформулювати своє ставлення до певної проблеми навчальної дисципліни тощо.

Форма контролю – *залік*.

#### 4.8. Перелік програмових питань для самоконтролю:

1. Засоби і методи навчання у атлетичній гімнастиці.
2. Методика навчання загально розвивальних та спеціально-підготовчих вправ.
3. Методика проведення підготовчої, основної та заключної частин занять.
4. Сила та методика її розвитку.
5. Швидкість та методика її розвитку.
6. Витривалість та методика її розвитку.
7. Гнучкість та методика її розвитку.
8. Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію.
9. Класифікація і компоненти тренувальних навантажень.
10. Побудова програм мезоциклів.
11. Побудова програм мікроциклів.
12. Побудова річного циклу підготовки.

#### 4.9. Схема нарахування балів, які отримують студенти

##### Перший варіант

Підсумковий контроль: контрольні нормативи, самостійна робота, індивідуальне завдання				Сума
Розділ 1-2	Розділ 3-4	СР	ІЗ	100
T1-T8	T9-T16			
30	30	20	20	

T1 ... T16 – теми розділів.

##### Другий варіант

Підсумковий контроль				Сума
№	Види контролю	Бал	Кількість нормативів	Кількість балів
1	Складання контрольних нормативів з фізичної підготовленості	5	12	60
2	Самостійна робота	5	4	20
3	Індивідуальне завдання	5	4	20
<b>Максимальна сума балів</b>				<b>100</b>

**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;
«2»	виконана робота не відповідає вимогам, які вказані вище як критерії для виставлення позитивної оцінки.

### Контрольні нормативи фізичної підготовленості

#### Розділ 1

№	Нормативи:	5	4	3	2
1	Жим лежачи, (max)	+10 кг	+7,5 кг	+5 кг	+2,5 кг
2	Піднімання тулубу з положення лежачи, (раз)	30	25	20	15
3	Стрибки через скакалку за 30 с., (раз)	80	70	60	40

#### Розділ 2

№	Нормативи:	5	4	3	2
1	Присідання, (max)	+10 кг	+7,5 кг	+5 кг	+2,5 кг
2	Піднімання тулубу з положення лежачи, (раз)	35	30	25	20
3	Стрибки через скакалку за 30 с., (раз)	85	75	65	45

#### Розділ 3

№	Нормативи:	5	4	3	2
1	Станова тяга, (max)	+10 кг	+7,5 кг	+5 кг	+2,5 кг
2	Піднімання тулубу з положення лежачи, (раз)	40	35	30	25
3	Стрибки через скакалку за 30 с., (раз)	90	80	70	50

#### Розділ 4

№	Нормативи:	5	4	3	2
1	Ривок або поштовх гирі 16 кг., (раз)	20	18	16	14
2	Піднімання тулубу з положення лежачи, (раз)	50	45	40	35
3	Стрибки через скакалку за 30 с., (раз)	100	85	75	55

### Нарахування балів за технічну підготовленість

БАЛИ	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
(відмінно)	<i>Рухи виконуються чітко, у повній координації: контроль дихання відповідає темпу і ритму.</i>
(добре)	<i>Рухи виконуються правильно, але нечітко, з порушенням координації: дихання збивається</i>

(задовільно)	<i>Рухи виконуються неправильно, нечітко, з порушенням координації: дихання збивається</i>	3
(незадовільно)	<i>Рухи виконуються з грубими помилками, з порушенням координації, відсутнє розкриття матеріалу.</i>	3

### ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗАСВОЄННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

Диференційований залік з фізичного виховання є обов'язковою формою підсумкового контролю у закладах вищої освіти III-IV рівнів акредитації. Його метою є перевірка і оцінка засвоєння студентами навчальної програми з фізичного виховання відповідно року навчання. Залік проводиться за єдиною методикою в кінці кожного року навчання і виставляється як середньо зважений бал чотирьох змістовних розділів і оцінюється за схемою: (табл. №1)

Таблиця 1.

#### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно	незараховано
1-34	незадовільно	незараховано

Студенти, які не з'явилися на залік без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку. Студентам, які одержали з фізичного виховання оцінку «незадовільно», дозволяється ліквідувати академічну заборгованість до початку наступного семестру або навчального року викладачеві або відповідній комісії.

### НАПРЯМ «БАСКЕТБОЛ»

Предметом вивчення дисципліни **Фізичне виховання**, напрям «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.

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.

## 2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ НАПРЯМ - БАСКЕТБОЛ

### 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 НАПРЯМ - БАСКЕТБОЛ

Назви розділів і тем	Кількість годин													
	денна форма							заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі						
		л	п	лаб.	інд.	СРС		л	п	лаб.	інд.	СРС		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
<b><u>Розділ I.</u> . Теоретичні та практичні аспекти гри у баскетбол</b>														
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, методика проведення і суддівства змагань.	4		4			4							
Разом за Розділом 1	32		16			16							
<b><u>Розділ II. Основні технічні прийоми гри у баскетбол.</u></b>													
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		16			16							
<b>Розділ III. Основи тактики гри.</b>													
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		16			16							
<b>Розділ IV. Удосконалення технічних прийомів гри у баскетбол.</b>													
Тема 13. Удосконалення ведення м'яча.	8		4			4							
Тема 14. Удосконалення ловлі	8		4			4							

і передачі м'яча.												
Тема 15. Удосконалення подвійного кроку та штрафного кидка.	8		4			4						
Разом за Розділом 4	24		12			12						
<b>Усього годин</b>	120		60			60						
<b>ІНДЗ</b>												
ІНДЗ			-	-		-			-	-	-	
<b>Усього годин</b>												

#### 4. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ НАПРЯМ - БАСКЕТБОЛ

##### 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
	<b>Усього</b>	<b>60</b>

##### 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 підвідних 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 – напрям 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)

<b>Нормативи:</b>		<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Кидки м'яча у кошик	<b>юнаки</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>41</b>
	<b>дівчата</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>22</b>
Штрафні кидки	<b>юнаки</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>51</b>
	<b>дівчата</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>21</b>
Комбіновані вправи, с	<b>юнаки</b>	<b>34,5</b>	<b>35,5</b>	<b>36,5</b>	<b>37,0</b>
	<b>дівчата</b>	<b>33,5</b>	<b>36,5</b>	<b>38</b>	<b>40,0</b>
Перемінний біг 98 м с	<b>юнаки</b>	<b>24,0</b>	<b>24,5</b>	<b>24,9</b>	<b>25,2</b>
	<b>дівчата</b>	<b>24,5</b>	<b>25,0</b>	<b>25,5</b>	<b>26,0</b>
<b>Нормативи:</b>		<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>
Кидки м'яча у кошик	<b>юнаки</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>41</b>
	<b>дівчата</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>22</b>
Штрафні кидки	<b>юнаки</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>51</b>
	<b>дівчата</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>21</b>
Підтягування на перекладині, разів на низькій перекладині, разів	<b>юнаки</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
	<b>дівчата</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів:	<b>юнаки</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>44</b>	<b>50</b>
	<b>дівчата</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>44</b>
<b>Нормативи:</b>		<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>
Кидки м'яча у кошик	<b>юнаки</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>44</b>	<b>43</b>
	<b>дівчата</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>26</b>
Штрафні кидки	<b>юнаки</b>	<b>65</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>60</b>

	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
<b>Нормативи:</b>		2	1,5	1	0,5
Спеціальна працездатність, у од.	юнаки	57	55	53	50
	дівчата	35	33	30	28
Перемінний біг 90 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. 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 заняць	Макс. бал	Кількіст ь 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
	<b>Максимальна сума балів</b>			<b>100</b>	<b>100</b>

## 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
<b>90-100</b>	<b>A</b>	відмінно	зараховано
<b>82-89</b>	<b>B</b>	добре	
<b>74-81</b>	<b>C</b>		
<b>64-73</b>	<b>D</b>	задовільно	
<b>60-63</b>	<b>E</b>		
<b>35-59</b>	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
<b>1-34</b>	<b>F</b>	незадовільно	не зараховано

### 5. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

#### 5.1. Рекомендована література

##### Основна

1. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
2. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,14 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с.
3. Фізичне виховання : навч. посіб. / І. Й. Малинський, В. П. Чаплигін, Р. В. Головащенко [та ін.] ; Державний податковий університет. Ірпінь : ДПУ, 2023. 294 с.
4. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с.
5. Фізичне виховання: Аеробіка [Електронний ресурс] : навч. посіб. / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. – Електронні текстові дані (1 файл:4,04 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.
6. Фізичне виховання. Легка атлетика – фітнес [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Новицький Ю. В., Гаврилова Н. М., Прус Н. М., Руденко Г. А., Скибицький І. Г., Ускова С. М. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,79 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 152 с.
7. Фізичне виховання. Техніка та тактика гри в баскетбол. Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, О. М. Яременко, О. В. Кузенков, Г. О. Устименко. –

- Електронні текстові данні (1 файл: 2,86 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
8. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,01 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 84 с.
  9. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 478,61 Кбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с.
  10. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Л.М. Джуган. Ужгород: «ТОВ «РiК-У»», 2020. 165 с.

#### **Додаткова:**

11. Баскетбол. А.І. Дубенчук. Харків.: Вид-во «Ранок», 2009. 144 с.
12. Гурєєва А.М. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М. Гурєєва, Г.О. Єсіонова, Г.І. Кушнір, О.І. Рибалка. Запоріжжя: ЗНУ, 2013. 73 с.
13. Зотов А.В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А.В. Зотов, В.І. Терещенко. К., 2004. 162 с.
14. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / С.Ю. Ніколаєв. Луцьк. 2009. 160 с.
15. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Київ. Вид-во «Олімпійська література» 2004.
16. Пономарьов В.О. Спортивно-педагогічне вдосконалення (атлетична гімнастика): основи змагального пауерліфтингу: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт» / В.О. Пономарьов, О.С. Сокирко. Запоріжжя: ЗНУ, 2013. 88 с.
17. Самоконтроль і самомасаж на заняттях із фізичного виховання: Методичні вказівки для студентів спеціального медичного відділення / С.В. Науменко, Ю.А. Гришко. Запоріжжя, 2003. 27 с.
18. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник / А.І. Стеценко, П.М. Гунько. Черкаси. 2011. 216 с.
19. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
20. Фізичне виховання. Основи атлетичної гімнастики: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки / Н.Б. Іванова, В.О. Пономарьов. Запоріжжя, 2008. 45 с.
21. Фізичне виховання: гнучкість та методика її розвитку: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / Г.О. Єсіонова, Є.В. Нерушенко, Г.І. Кушнір. Запоріжжя, 2012. 70 с.

22. Фотинюк В.Г. Застосування тренажера спеціальної конструкції у підготовці студентів з підтягування на високій перекладині / В.Г. Фотинюк // *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти. II на-ук.-метод. конф.* К.: НАУ, 2006. С. 28-30.
23. Фотинюк В.Г. Застосування тренажера спеціальної конструкції у підготовці студентів. Реалізація здорового способу життя: сучасні підходи: [Монографія] В.Г. Фотинюк. Дрогобич: Коло, 2007. С. 258-262.
24. Хромаев З.М. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола. Киев. «Друкарня ДУС», 2006. 172 с.
25. Хромаев З.М., Поплавский Л.Ю., Защук Г.С. Тетрадь тренера по баскетболу. Методическое пособие. Київ. «Преса України», 2003. 128 с.
26. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

### **5.2. Методичне забезпечення**

1. Арапов О.В., Мішин С.В., Бур'яноватий О.М. Методичні рекомендації до практичних занять: «Розвиток силової витривалості засобом підтягування на перекладині для студентів усіх спеціальностей». Кропивницький. 2022. 29 с.
2. Методичні рекомендації: "Підтягування на перекладині для студентів усіх спеціальностей". О.В. Арапов, С.В. Мішин, О.М. Бур'яноватий. Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка. Кропивницький, 2021. 29 с.

### **5.3. Інформаційні ресурси**

(перелік інформаційних ресурсів)

1. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://zounb.zp.ua/>
2. Наукова бібліотека Запорізького національного університету [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://library.znu.edu.ua>
3. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського [Електронний ресурс] [www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua)
4. Теорія та методика фізичного виховання / науково-методичний журнал [Електронний ресурс] – Режим доступу до журн. <http://tmfvs-journal.unisport.edu.ua/about>

## **6. ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ**

Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про освіту» <https://surl.li/ndlyyj>, «Про вищу освіту» <https://surl.li/kxdpva>, «Про наукову і науково-технічну діяльність» <https://surli.cc/vgflod>, «Про видавничу справу» <https://surl.lu/qdwepp>, з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка» (затверджене вченою радою, протокол №2 від 30.09.2019; №6 від 22.11.2022; №7 від 05.02.2024).