

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

09-02- 12S

СИЛАБУС SYLLABUS	Фізичне виховання (група спортивного виховання з баскетболу) Physical Education (group section in basketball)	
Шифр за ОП Code in Degree Programme	-	
Освітній рівень Level of Education	Бакалаврський (перший) Bachelor's (first)	
Галузь знань Field of Knowledge	-	Усі галузі знань НУВГП All fields of knowledge
Спеціальність Field of Study	-	Усі спеціальності НУВГП All fields of study
Освітня програма Degree Programme	Усі освітні програми All degree programmes	

РІВНЕ – 2023

Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (група спортивного виховання з баскетболу) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм всіх спеціальностей НУВГП. Рівне. НУВГП. 2023. 14 с.

Розробник силябусу:

Сотник Олег Володимирович, старший викладач кафедри фізичного виховання

Силябус схвалений на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 5 від «20» лютого 2023 року

Завідувач кафедри:

e-підпис Зубрицький Б. Д., доцент

Схвалено науково-методичною радою НУВГП

Протокол № 4 від “22”, березня 2023 року

Вчений секретар НМР

e-підпис

Т. А. Костюкова

© НУВГП, 2023

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	<i>Бакалавр</i>
Освітня програма	<i>усі освітні програми</i>
Спеціальність	<i>усі спеціальності НУВГП</i>
Рік навчання, семестр	<i>1-4 (1-7 семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>позакредитна дисципліна</i>
Лекції:	<i>не передбачені</i>

Практичні заняття:	344 год
Самостійна робота:	76 год
Курсова робота:	не передбачена
Форма навчання	денна
Форма підсумкового контролю	не передбачена
Мова викладання	Українська

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА



Сотник Олег Володимирович
старший викладач кафедри фізичного виховання

Вікіситет

<http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/>

ORCID

<https://orcid.org/0000-0001-6500-0827>

Канали комунікації

o.v.sotnyk@nuwm.edu.ua

Мета та завдання

Баскетбол є самостійною складовою навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Використання технічних елементів гри з баскетболу сприяє розширенню у студентів арсеналу рухових навичок і розвитку основних фізичних якостей: швидкості, витривалості, координації рухів, сили, стрибучості. Раціональне дозування фізичних навантажень удосконалює функціональні системи організму, покращує рівень фізичного стану здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності студентів і якості життя.

Головним завданням занять з баскетболу є підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів на навчальних заняттях та у вільний від навчання час.

Програма підготовки з баскетболу включає наступні розділи: теоретична підготовка, методична підготовка, практична підготовка (загальна та спеціальна фізична, технічна, тактична, інтегральна), інструкторська та суддівська практика, самостійна робота, контрольні вправи.

Мета дисципліни „Фізичне виховання” для груп спортивного виховання з баскетболу – формування всебічного розвитку, зміцнення здоров'я, набуття техніко-тактичної майстерності, виховання високих морально-вольових якостей здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за допомогою засобів баскетболу та їх здатності до реалізації у соціально-професійній, побутовій і фізкультурно-спортивній діяльності.

Досягнення мети фізичного виховання для груп спортивного виховання з баскетболу передбачає комплексне вирішення наступних завдань:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання засобами баскетболу;
- вивчення та удосконалення техніки і тактики гри в баскетбол, методики навчання технічних і тактичних прийомів, проведення оздоровчих занять з баскетболу;
- формування системи теоретичних і методичних знань та практичних вмінь у галузі фізичної культури і спортивної діяльності (набуття студентами навичок щодо організації та проведення змагань з баскетболу, їх суддівства, проведення навчально-тренувальних занять).

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

Не передбачено

Компетентності

1. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми.
2. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
3. Навички міжособистісної взаємодії.
4. Здатність бути критичним і самокритичним.
5. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
6. Здатність працювати в команді.

7. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
8. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- 10 Здатність до безперервного професійного розвитку.

Результати навчання

1. Використовувати засоби баскетболу з метою збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рухової підготовленості та розумової працездатності, як складових ефективної професійної діяльності.
2. Оволодіти технікою і тактикою гри та вміти застосовувати їх у змагальній діяльності.
3. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
4. Демонструвати дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренування.
5. Застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.
6. Самостійно проводити частину навчального заняття, організувати і проводити змагання з баскетболу.
7. Знати правила гри в баскетбол, зміни та доповнення до них, володіти навичками суддівства.
8. За допомогою засобів баскетболу дотримуватися засад здорового способу життя формувати і підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності.
9. Використовувати засоби баскетболу для нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння шкідливим звичкам.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Лекцій – не передбачені	Практичних –344год	Самостійна робота – 76 год				
Назви тем змістових модулів		Кількість годин				
		Денна форма				
1		л	п/л	с	сп	з
		2	3	4	5	6
Модуль 1. І курс І семестр.						
Змістовий модуль 1.						
РН 1,2,4,5,8,9.						
Тема 1. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності студентів-баскетболістів.	-	6	-	-	-	-
Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог баскетболу.	-	8	-	-	-	-
Тема 3. Технічна підготовка у нападі. Навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидка і різноманітні сполучення цих прийомів.	-	12	-	-	-	-
Змістовий модуль 2.						
РН 1,2,4,5,6,7,8,9.						
Тема 4. Технічна підготовка у захисті. Навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).	-	10	-	-	-	-
Тема 5. Тактична підготовка. Навчання основам тактики індивідуальних дій. Вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами, що відповідають можливостям окремих гравців.	-	6	-	-	-	-
Тема 6. Інтегральна підготовка. Застосування вправ спеціально-підготовчого характеру, що наближені за структурою і особливостям діяльності функціональних систем до змагальних. Застосування змагальних вправ, що виконуються в умовах змагань різного рівня.	-	10	-	-	-	-
Тема 7. Інструкторська та суддівська практика. Оволодіння студентами навичок шикування та перешикування, освоєння показу технічних елементів та тактичних прийомів.	-	2	-	-	-	-
Кількість годин	-	54	-	-	-	-
Модуль 2. І курс ІІ семестр.						
Змістовий модуль 3.						
РН 1,2,4,5,8,9.						
Тема 1. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності студентів-баскетболістів.	-	6	-	-	-	-
Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових	-	8	-	-	-	-

якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог баскетболу.

Тема 3.. Технічна підготовка. Навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидка і різноманітні сполучення цих прийомів) та в захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).

- 8 - - -

**Змістовий модуль 4.
РН 1,2,4,5,6,7,8,9.**

Тема 4. Технічна підготовка. Навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидка і різноманітні сполучення цих прийомів) та в захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).

- 10 - - -

Тема 5. Тактична підготовка. Навчання основам тактики індивідуальних дій. Вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами, що відповідають можливостям окремих гравців.

- 6 - - -

Тема 6. Інтегральна підготовка. Застосування вправ спеціально-підготовчого характеру, що наближені за структурою і особливостям діяльності функціональних систем до змагальних. Застосування змагальних вправ, що виконуються в умовах змагань різного рівня.

- 12 - - -

Тема 7. Інструкторська та суддівська практика. Оволодіння студентами навичок шикування та перешикування, освоєння показу технічних елементів та тактичних прийомів.

- 2 - - -

**Змістовий модуль 5.
РН 1,2,4,5,6,7,8,9.**

Тема 8. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності студентів-баскетболістів.

- 6 - - -

Тема 9. Технічна підготовка. Навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидка і різноманітні сполучення цих прийомів) та в захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).

- 6 - - -

Тема 10. Інтегральна підготовка. Застосування вправ спеціально-підготовчого характеру, що наближені за структурою і особливостям діяльності функціональних систем до змагальних. Застосування змагальних вправ, що виконуються в умовах змагань різного рівня.

- 6 - - -

Тема 11. Інструкторська та суддівська практика. Оволодіння студентами навичок шикування та перешикування, освоєння показу технічних елементів та тактичних прийомів.

- 2 - - -

Кількість годин - 72 - - -

Модуль 3. II курс I семестр.

**Змістовий модуль 6.
РН 1,2,4,5,8,9**

Тема 1.. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності студентів-баскетболістів.

- 6 - - -

Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог баскетболу.

- 8 - - -

Тема 3. Технічна підготовка. Навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидка і різноманітні сполучення цих прийомів) та в захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).

- 12 - - -

**Змістовий модуль 7.
РН 1,2,4,5,6,7,8,9.**

Тема 4. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності студентів-баскетболістів.

- 4 - - -

Тема 5. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових

- 2 - - -

якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог баскетболу.

Тема 6. Технічна підготовка. Навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидка і різноманітні сполучення цих прийомів) та в захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).

Тема 7. Тактична підготовка. Навчання основами тактики індивідуальних, групових дій. Вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами та системами, що відповідають можливостям окремих гравців.

Тема 8. Інтегральна підготовка. Застосування вправ спеціально-підготовчого характеру, що наближені за структурою і особливостям діяльності функціональних систем до змагальних. Застосування змагальних вправ, що виконуються в умовах змагань різного рівня.

Тема 9. Інструкторська та суддівська практика. Оволодіння студентами навичок шиккування та перешиккування, уміння самостійно проводити частину заняття.

Кількість годин

Модуль 4. II курс II семестр.

Змістовий модуль 8.

РН 1,2,4,5,8,9.

Тема 1. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності студентів-баскетболістів.

Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог баскетболу.

Тема 3. Технічна підготовка. Навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидка і різноманітні сполучення цих прийомів) та в захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).

Змістовий модуль 9.

РН 1,2,4,5,6,7,8,9.

Тема 4. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог баскетболу.

Тема 5. Технічна підготовка. Навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидка і різноманітні сполучення цих прийомів) та в захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).

Тема 6. Тактична підготовка. Навчання основам тактики індивідуальних, групових дій. Вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами та системами, що відповідають можливостям окремих гравців.

Тема 7. Інтегральна підготовка. Застосування вправ спеціально-підготовчого характеру, що наближені за структурою і особливостям діяльності функціональних систем до змагальних. Застосування змагальних вправ, що виконуються в умовах змагань різного рівня.

Тема 8. Інструкторська та суддівська практика. Оволодіння уміннями і навичками самостійно проводити частину заняття.

Змістовий модуль 10.

РН 1,2,4,5,6,7,8,9.

Тема 9. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності студентів-баскетболістів.

Тема 10. Технічна підготовка. Навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидка і

різноманітні сполучення цих прийомів) та в захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).					
Тема 11. Інтегральна підготовка. Застосування вправ спеціально-підготовчого характеру, що наближені за структурою і особливостям діяльності функціональних систем до змагальних. Застосування змагальних вправ, що виконуються в умовах змагань різного рівня..	-	6	-	-	-
Тема 12. Інструкторська та суддівська практика. Оволодіння студентами знаннями і уміннями з організації і проведення змагань з баскетболу.	-	2	-	-	-
Кількість годин	-	72	-	-	-
Модуль 5. III курс I семестр.					
Змістовий модуль 11.					
РН 1,2,3,4,5,8,9					
Тема 1. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності студентів-баскетболістів.	-	4	-	-	-
Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог баскетболу.	-	4	-	-	-
Тема 3. Технічна підготовка. Навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидка і різноманітні сполучення цих прийомів) та в захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).	-	6	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	12	-
Змістовий модуль 12.					
РН 1,2,3,4,5,6,7,8,9.					
Тема 4. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності студентів-баскетболістів.	-	4	-	-	-
Тема 5. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог баскетболу.	-	2	-	-	-
Тема 6. Технічна підготовка. Навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидка і різноманітні сполучення цих прийомів) та в захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).	-	6	-	-	-
Тема 7. Тактична підготовка. Навчання основам тактики групових і командних дій. Вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами та системами, що відповідають можливостям окремих гравців і команди в цілому.		2			
Тема 8. Інтегральна підготовка. Застосування вправ спеціально-підготовчого характеру, що наближені за структурою і особливостям діяльності функціональних систем до змагальних. Застосування змагальних вправ, що виконуються в умовах змагань різного рівня.					
Тема 9. Інструкторська та суддівська практика. Оволодіння студентами знаннями і уміннями з організації і проведення змагань з баскетболу. Вивчення правил гри в баскетбол, змін та доповнень до них.					
Самостійні заняття	-	-	-	12	-
Кількість годин	-	28	-	24	-
Модуль 6. III курс II семестр.					
Змістовий модуль 13.					
РН 1,2,3,4,5,8,9.					
Тема 1. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності студентів-баскетболістів.	-	2	-	-	-
Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що	-	4	-	-	-

створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог баскетболу.

Тема 3. Технічна підготовка. Навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидка і різноманітні сполучення цих прийомів) та в захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).

Самостійні заняття

**Змістовий модуль 14.
РН 1,2,3,4,5,6,7,8,9.**

Тема 4. Технічна підготовка. Навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидка і різноманітні сполучення цих прийомів) та в захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).

Тема 5. Тактична підготовка. Навчання основам тактики групових і командних дій. Вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами та системами, що відповідають можливостям окремих гравців і команди в цілому.

Тема 6. Інтегральна підготовка. Застосування вправ спеціально-підготовчого характеру, що наближені за структурою і особливостям діяльності функціональних систем до змагальних. Застосування змагальних вправ, що виконуються в умовах змагань різного рівня.

Тема 7. Інструкторська та суддівська практика. Оволодіння студентами знаннями і уміннями з організації і проведення змагань з баскетболу. Вивчення правил гри в баскетбол, змін та доповнень до них, суддівство навчальних ігор.

Самостійні заняття

**Змістовий модуль 15.
РН 1,2,3,4,5,6,7,8,9.**

Тема 8. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності студентів-баскетболістів.

Тема 9. Технічна підготовка. Навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидка і різноманітні сполучення цих прийомів) та в захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).

Тема 10. Інтегральна підготовка. Застосування вправ спеціально-підготовчого характеру, що наближені за структурою і особливостям діяльності функціональних систем до змагальних. Застосування змагальних вправ, що виконуються в умовах змагань різного рівня.

Самостійні заняття

Кількість годин

Модуль 7. IV курс I семестр.

**Змістовий модуль 16.
РН 1,2,3,4,5,8,9.**

Тема 1.. Загальна фізична підготовка. Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності студентів-баскетболістів.

Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог баскетболу.

Тема 3.. Технічна підготовка. Навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидка і різноманітні сполучення цих прийомів) та в захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).

Самостійні заняття

**Змістовий модуль 17.
РН 1,2,3,4,5,6,7,8,9.**

Тема 4. Технічна підготовка. Навчання та вдосконалення техніки гри в баскетбол у нападі (переміщення, передачі, ведення, кидка і різноманітні сполучення цих прийомів) та в захисті (переміщення, виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти).

Тема 5. Тактична підготовка. Навчання основам тактики

індивідуальних, групових і командних дій. Вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами та системами, що відповідають можливостям окремих гравців і команди в цілому.					
Тема 6. Інтегральна підготовка. Застосування вправ спеціально-підготовчого характеру, що наближені за структурою і особливостям діяльності функціональних систем до змагальних. Застосування змагальних вправ, що виконуються в умовах змагань різного рівня.		4			
Тема 7. Інструкторська та суддівська практика. Вивчення правил гри в баскетбол, змін та доповнень до них, суддівство навчальних ігор.		2			
Самостійні заняття	-	-	-	12	-
Кількість годин	-	28	-	24	-
Усього годин	-	344	-	76	-

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма
1.	Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.	2
2.	Фізична культура і основи здорового способу життя студента.	2
3.	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.	2
4.	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.	2
5.	Історія виникнення та розвитку гри баскетбол у світі.	4
6.	Історія виникнення та розвитку гри в Україні	4
7.	Сучасний стан розвитку баскетболу, його тенденції та шляхи подальшого розвитку	4
8.	Технічна підготовки в нападі у баскетболі	4
9.	Технічна підготовки в захисті у баскетболі	4
10.	Тактична підготовки в нападі (індивідуальні дії) у баскетболі	4
11.	Тактична підготовки в нападі (групові і командні дії) у баскетболі	4
12.	Тактична підготовки в захисті (індивідуальні дії) у баскетболі	4
13.	Тактична підготовки в захисті (групові і командні дії) у баскетболі	4
14.	Методи навчання та тренування. Форми організації тренувальних занять. Методика спортивного тренування.	4
15.	Система спеціальних заходів та засобів відновлення у спортивному тренуванні з баскетболу	4
16.	Значення та види змагань.	4
17.	Організація і планування змагань.	4
18.	Системи розіграшу. Виявлення переможців змагань.	4
19.	Аналіз правил гри з баскетболу.	6
20.	Методика суддівства змагань.	6
	Разом:	76

Форми та методи навчання

Заняття проводяться в активних і творчих формах – це практичні заняття, індивідуальні та групові консультації, а також самостійну роботу, що сприяє набуттю практичних навичок. Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання:

- вербальні/словесні (пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (метод регламентованої вправи, ігровий, змагальний);

- пояснювально-ілюстративний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;
- виконання різних завдань за зразком

Порядок оцінювання результатів навчання

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головною метою якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів.

Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результати виконання контрольних вправ;
- здача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
1. 6-хвилинний біг (к-сть м)	чол.	1165	1205	1245	1285	1315
	жін.	880	930	980	1030	1050
2. Біг 100 м (с)	чол.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	жін.	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
3. Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	чол.	50	44	37	31	26
	жін.	26	31	35	31	26
4. Згинання і розгинання рук в упорі від підлоги (разів)	чол.	34	28	22	16	11
	жін.	20	17	12	9	7
5. Підтягування на перекладині (разів)	чол.	14	12	10	8	6
6. Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	чол.	18	15	12	9	5
	жін.	18	15	12	9	5
7. Стрибок у довжину з місця (см)	чол.	246	232	215	200	185
	жін.	203	190	178	165	155
8. Човниковий біг 4x9 м (с)	чол.	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	жін.	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».

[https://nuwm.edu.ua/index.php?](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000)

[preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000)

Рекомендована література

Основна література

- 1.Артюх В. М. Методика навчання прийомів техніки гри в баскетбол. Львів. 2013. 78 с.
2. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / О.О. Мітова, В.В. Грюкова – Дніпропетровськ.: Вид. «Інновація». 2016. 110 с.
3. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 2019. 166 с.
4. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Вінниця. 2019. 216 с.
- 5.Лапочук Н. О., Удачина Л. А. Організація та суддівство змагань з видів спорту. Навчально-методичний посібник. Маріуполь, ММК, МММК, 2014. 52 с.
6. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу. Львів: ЛДУФК. 2015. 78 с.
7. Пашенко Н. О. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Харків : ХДАФК. 2020. 201 с.
8. Платонов В. Н. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня. 2020. 704 с
9. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПП ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. – Електронні текстові данні (1 файл: 7,1 Мбайт). – Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського. 2021. 127 с.

Допоміжна література

1. 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.
2. Дусь С., Лисок С. Оцінка рівня знань та вмій арбітрів з баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. №. 20. С. 307. 311.

3. Методичні вказівки до дисципліни «Фізичне виховання» розділ: «Баскетбол. Індивідуальні дії гравців в нападі та захисті» для студентів денної форми навчання спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з баскетболу / В.М. Кисіль В.М., О.В. Сотник. – Рівне: НУВГП. 2015. 35 с.
4. Методичні вказівки до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розділ: «Баскетбол. Організація і проведення змагань у ВНЗ» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з баскетболу/ О.В. Сотник, В.М. Кисіль, Д.В. Бовсунюк. – Рівне: НУВГП. 2017. 20 с. (09-02-14)
5. Методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Фізичне виховання» «Фізична підготовка баскетболістів» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з баскетболу/ О.В. Сотник, В.М. Кисіль, І.І. Бартош. – Рівне : НУВГП. 2017. 32 с. (09-02-16)
6. Методичні вказівки для практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Методика навчання технічним прийомам в баскетболі» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, усіх спеціальностей НУВГП денної форми навчання / О.В. Сотник, П.В. Шолопак, І.І. Бартош, Д.В. Бовсунюк. – Рівне : НУВГП. 2019. 32 с. (09-02-34)
7. Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Методика навчання індивідуальним тактичним діям в нападі та захисті в баскетболі» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей НУВГП денної форми навчання / О.В. Сотник, В.М. Кисіль, І.І. Бартош, Д.В. Бовсунюк. – Рівне : НУВГП, 2019. 32 с. (09-02-35)
8. Мулик В.В., Камаєв О.І. Теорія системності та і системний підхід в професійній діяльності тренера. Харків, ХДАФК. 2017. 88с.
9. Пасічник В. М. Історія виникнення та розвиток гри в баскетбол. Правила гри. Організація та проведення змагань: лекція № 1 з навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор (баскетбол)» для студентів I курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Львів. 2019. 22 с.
10. Пасічник В. М. Техніка й тактика гри в баскетбол. Методика навчання : лекція № 2 з навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор (баскетбол)» для студентів I курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Львів. 2019. 47 с.
11. Подтикан М. П., Помещикова І. П., Ломан С. Л. Напрями підготовки арбітрів у баскетболі. Проблеми перспективних спортивних ігор та єдиноборств у вищих закладах освіти. Том II. 2018. С. 66-70.
12. Помещикова І. П., Тихонов А. І, Чуча Н. І. Підготовка суддів в баскетболі. Харків. 2019. 149 с.
13. Романчук І. В. Історія розвитку гри в баскетбол. Організація та проведення змагань з баскетболу : лекція з навчальної дисципліни «Теорія та методика спортивних ігор (баскетбол)» для студентів I курсу факультету післядипломної та заочної освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Львів. 2020. 14 с.
14. Сотник, О. В. (2019) Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти груп спортивного вдосконалення з баскетболу (чоловіки) першого (бакалаврського) рівня усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП. (09-02-08) Program of the Discipline "PHYSICAL EDUCATION" for higher education athletes from basketball specialty. Режим доступу: <http://ep3.nuwm.edu.ua/16748/>
15. Сотник, О. В. та Кисіль, В. М. (2019) Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти навчальних груп спортивного виховання першого (бакалаврського) рівня усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП. (09-02-19) Program of the Discipline PHYSICAL EDUCATION for higher education athletes from basketball sports excellence groups specialty ALL SPECIALTIES. Режим доступу: <http://ep3.nuwm.edu.ua/16745/>
16. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., І. М. Юрченко. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник. Харків : ХНПУ. 2022. 114 с.

Інформаційні ресурси

1. Федерація баскетболу України. <https://fbu.ua/>
2. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv
3. Молодь за здоровий спосіб життя [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.umj.com.ua/article/17095/stan-zdorov-ya-molodi-ye-zagrozlivim-dlya-nacionalnoi-bezpeki-ukraini>
4. Здоров'я нації [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://komzdrav.rada.gov.ua/>
5. Офіційні правила Баскетболу 2022. Офіційний сайт ФІБА. URL: <https://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules/2022.pdf>
6. Міжнародна федерація баскетболу. <https://www.fiba.basketball/>

ПОЛІТИКА ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Правила академічної доброчесності

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою.

Студенти мають відвідувати заняття та виконувати поставлені перед ними завдання.

Студенти, які порушують «Кодекс честі університету» та не дотримуються норми доброчесності втрачають право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність та можливість призначення стипендії, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП» https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись:

- Кодекс честі студентів

- Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП.

Вимоги до відвідування

Студент зобов'язаний відвідувати всі заняття у спортивній формі та дотримуватись правил техніки безпеки під час занять. Пропущені заняття можна відпрацювати з іншою групою. Досягнення позитивних результатів у фізичному вихованні забезпечується систематичним відвідуванням занять, студенти, що пропускають заняття втратять право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність та можливість призначення стипендії, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП» https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000

Викладач

Сотник О.В.

Автор
Старший викладач

Олег СОТНИК

Затверджено

{{JS:'[oSigner.sFIO_Referent]' ? "[OSIGNER.SFIO_REFERENT]":'[oSigner.sNameFamilyUpscse]'}}



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №302 від [sDateTime_SignWriteAgree_Last]
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner_Sert]
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00