

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор



_____ М. В. Прозар
підпис

27 серпня 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ / ПІДВЕЩЕННЯ
СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРОСТІ З
БАСКЕТБОЛУ 3Х3 (ЖІНКИ)**

для підготовки фахівців	першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти
за освітньо-професійною програмою	«Середня освіта (Фізична культура)»
спеціальності	014 Середня освіта (Фізична культура)
галузі знань	01 Освіта / Педагогіка
мова викладання	Українська

2021-2022 навчальний рік

Розробник програми: О.А. Ключ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 13 від 27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Гаранти освітньо-професійних програм



Ю. В. Юрчишин



Г. А. Єдинак

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки (1 курси СВО «бакалавр», 2 курсу «магістр») / вибіркової навчальної дисципліни самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки (4 курс СВО «бакалавр») Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічне вдосконалення / з баскетболу 3x3 (жінки)» є формування загальних та спеціальних (фахових) компетентностей у здобувачів вищої освіти спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та ступенів вищої освіти та «магістр», підготовка конкурентоздатного фахівця у сфері фізичної культури і спорту, оволодінням ним основними теоретичними знаннями в обраному виді спорту, основами техніки рухових дій, індивідуальними, груповими та командними тактичними діями у нападі та захисті, відповідним рівнем змагальної підготовки.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Рік навчання	1-й, 4-й СВО «бакалавр»; 2-й ступінь вищої освіти «магістр» (1,10 місяців).
Семестр вивчення	1-й 2-й, 7-й 8-й СВО «бакалавр»; 4-й СВО «магістр»;
Кількість кредитів ЄКТС	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 3/3; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити;; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 4 кредити;
Загальний обсяг годин	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 180 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин;; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 120 годин;
Лекційні заняття	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 2 години;
Практичні заняття	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 116 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 38 годин;

Самостійна та індивідуальна робота	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 60 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 80 годин;
Форма підсумкового контролю	2-й, 8-й семестри диференційований залік СВО «бакалавр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) 4-й семестр залік СВО «магістр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

3. Статус дисципліни:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов’язковий освітній компонент професійної підготовки;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – дисципліна самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки;

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – обов’язковий компонент професійної підготовки;

4. Передумови для вивчення дисципліни: вивченню навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з волейболу / Підвищення спортивної майстерності» передують наступні навчальні дисципліни:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців): «Олімпійський і професійний спорт», «Сучасні аспекти організації рухової активності населення» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

5. Програмні компетентності навчання.

Загальні компетентності:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність);

- здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов’язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність).

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): відсутні.

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців):

- здатність генерувати нові ідеї (креативність);
- здатність працювати в команді;
- здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Фахові компетентності:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на формування у дітей вміння застосовувати набуті знання, базові й нові види рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (навчальна компетентність);

- здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на розвиток фізичних (рухових), моральних, вольових якостей дітей під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (розвивальна компетентність);

- здатність до рівноправної й особистісно орієнтованої взаємодії з дітьми під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, у тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям і підтримки тих, хто має особливі освітні потреби (компетентність педагогічного партнерства);

- здатність організовувати кожну визначену форму фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти (урочну, позаурочні малі й масові спортивно-оздоровчі), а також організовувати діяльність дітей під час реалізації кожної такої форми та вести документацію, передбачену освітнім процесом із фізичної культури (організаційна компетентність);

- здатність прогнозувати результати фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти протягом певного року навчання, враховуючи їхні вихідні дані, індивідуальні особливості, а протягом навчального семестру й чверті з урахуванням поставлених завдань і можливостей дітей (прогностична компетентність); здатність проєктувати зміст уроків, позаурочних форм фізичної культури, виконуючи вимоги державного стандарту освіти та враховуючи освітні потреби і попередні результати розвитку та навчання дітей (проєктувальна компетентність);

- здатність оцінювати результати фізичної культури за напрямом, що стосується розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, оволодіння теоретико-методичними знаннями; аналізувати одержані оцінки й

забезпечувати самооцінювання за такими напрямками: розвиток фізичних (рухових) якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань, умінь (оцінювально-аналітична компетентність);

- 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- використання теоретичних знань зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської, педагогічної, науково-дослідної роботи;
- використання практичних навичок зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської діяльності.

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців):

- володіти особливостями методики проведення занять з фізичного виховання у закладах середньої освіти;
- здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчої рухової активності;
- здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих видах спорту та організації спортивних секцій у відповідних навчальних закладах;
- здійснення підготовчої роботи і виконавської діяльності з усіх видів рухової активності за навчальною програмою. Застосування традиційних та авторських форм та методів організації і методики проведення спортивно-масових форм;
- проведення індивідуальних та групових оздоровчо-рекреаційних занять з учнівськими колективами, людьми різних вікових груп з урахуванням параметрів їх здоров'я та фізичної і технічної підготовленості;
- здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини;
- здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму;
- здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки / нормативної навчальної дисципліни професійної підготовки «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі **програмні результати навчання:**

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для навчання дітей застосовувати набуті знання при реалізації базових і нових видів рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти; володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування освіченості дітей у здійсненні розвитку фізичних (рухових), моральних, вольових якостей за допомогою засобів і методів фізичної культури;

- застосовує механізми суб'єкт-суб'єктного підходу в практичній діяльності, вміння координувати і стимулювати навчально-пізнавальну діяльність дітей, підтримання їх прагнень до розкриття індивідуальних здібностей, можливостей і саморозвитку, в тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям та підтримки тих, хто має особливі освітні потреби; знає вимоги до оформлення документації, основні закономірності побудови документів для забезпечення освітнього процесу та вміє практично застосувати такі знання;

- застосовує у професійній діяльності методи наукового пізнання, збирає інформацію, інтерпретує її та робить висновки щодо дієвості освітніх інновацій у фізичній культурі, умов упровадження й інтегрування останніх у власну практику, а при висвітленні результатів власної пошукової діяльності виконує положення документальних джерел, що стосуються академічної доброчесності.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- вміє розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів;

- підвищує професійний рівень і кваліфікацію.

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців):

- будувати логічно завершений педагогічний процес у навчальних закладах різного типу і рівня акредитації;

- пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку рухових якостей; визначати форми організації занять у фізичному вихованні; враховувати особливості фізичного виховання дітей та молоді;

- здійснювати організацію і керівництво спортивними секціями у відповідних навчальних закладах;

- знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури;

- володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини;

- знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності;

- вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту;
- здатний скласти планувальну і звітну документацію, організувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання;
- здатний здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни: здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати:**

- визначення базових понять предмету «Спортивно-педагогічне вдосконалення з баскетболу»: техніка гри, технічна майстерність, класифікація техніки, технічний прийом, тактика гри, засоби ведення гри, форми ведення гри, тактична комбінація, система гри, індивідуальні, групові, командні дії, стратегія, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;
- історію та розвиток баскетболу у світі;
- історію та розвиток баскетболу, стрітболу в Україні;
- сучасний стан та перспективи розвитку стрітболу України;
- зміст, характеристика і значення гри;
- майданчик інвентар та обладнання для гри;
- основні правила гри з стрітболу;
- баскетбол, як засіб фізичного виховання школярів;
- класифікацію технічних прийомів у нападі та захисті;
- класифікацію тактичних дій у нападі та захисті;

уміти:

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки та тактики гри баскетбол 3х3;
- у командній взаємодії використовувати під час навчальної гри індивідуальні, та командні тактичні дії у нападі та захисті;
- виконувати технічні прийоми гри з баскетболу: переміщення у нападі та захисті, ведення м'яча, передачу м'яча двома руками від грудей, передачу однією рукою від плеча, кидок м'яча однією рукою від плеча, кидок м'яча однією рукою від плеча в русі, кидок м'яча однією рукою від плеча у стрибку, блокування;
- розробити положення змагань першості школи;
- оформити технічну та іменну заявки для участі у змаганнях;
- скласти календар ігор для участі у змаганнях за системами розіграшу (колова, з вибуванням, змішана);
- оформити таблицю результатів;
- вміти вести протокол гри;
- виконувати обов'язки I та II суддів на майданчику, судді секретаря;
- вміти оформити звіт головного судді;
- володіти методикою суддівства ігор з баскетболу 3х3.

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного і кінцевого контролю

8.1 Програма обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), ОПП Середня освіта «Фізична культура» СВО «бакалавр» та «магістр» – 2 курс

Тематика занять	Кількість годин																				
	Лекційні заняття						Практичні заняття						Самостійна робота								
	FK1 - B21, FK2 -B21	FKS1 -B21	FK1 - M21	FK1 - M21 vo	FK1 - M20 vo	FKS1 -M21	FKS1 -M20	FK1- B21, FK2- B21	FKS 1- B21	FK1- M21	FK1- M21 vo	FK1- M20 vo	FKS 1- M21	FKS1 -M20	FK1- B21, FK2- B21 30/30	FKS1 -B21	FK1- M21	FK1- M21 vo	FK1 - M20 vo	FKS1 -M21	FKS1 -M20
	2/2	2/2	2/2	2/2	/2	2/2		58/58	38/38	18/18	18/18	38	18/18	20/20		20/20	40/40	40/40	80	40/40	40
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА																					
Тема 1. Вступ у навчальну дисципліну «Підвищення спортивної майстерності».	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-
Тема 2. Особливості фізичної підготовки в циклічних і ациклічних видах спорту.	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-
Тема 3 (ПЗ 1). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 4. (ПЗ 2). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 5. (ПЗ 3). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 6. (ПЗ 4). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 7 (ПЗ 5). Загальна фізична підготовка – розвиток швидкості.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 8. (ПЗ 6). Загальна фізична підготовка – розвиток координаційних якостей.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-
Тема 9. (ПЗ 7). Загальна фізична підготовка – розвиток сили	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-

верхнього плечового поясу.																						
Тема 10 (заняття 8). Загальна фізична підготовка – розвиток гнучкості	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
Тема 11. (ПЗ 9). Загальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили м'язів нижніх кінцівок.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
Тема 12. (ПЗ 10). Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкості реакції.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Тема 13 (ПЗ 11) Спеціальна фізична підготовка – розвиток ігрової витривалості.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Тема 14. (ПЗ12). Спеціальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили верхнього плечового поясу.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Тема 15 (ПЗ 13). Спеціальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Разом за ЗМ 1	4	-	-	-	-2	-	-	26	-	-	-	8	-	-	14	-	-	-	18	-	-	-
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА																						
Тема 1 (заняття 14). Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей та ловіння м'яча двома руками.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2 (заняття 15). Удосконалення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
Тема 3 (заняття 16). Удосконалення техніки кидка м'яча однією рукою від плеча.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-

Удосконалення техніки оволодіння м'ячем під щитом.																						
Тема 24 (заняття 37). Удосконалення техніки блокування нападаючого.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	
Тема 25 (заняття 38). Удосконалення техніки оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	
Тема 26 (заняття 39). Удосконалення техніки укриття м'яча після оволодіння під щитом.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	
Разом за ЗМ 2	-	-	-	-	-	-	-	52	22		-	18	-	-	24	10	22	-	42	-	-	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА																						
Тема 1(заняття 40). Тактика нападу: удосконалення техніки розіграші м'яча.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	
Тема 2 (заняття 41). Тактика нападу – взаємодії трьох гравців «трикутник».	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	
Тема 3 (заняття 42). Тактика нападу – взаємодії трьох гравців «трійка».	-	-	-	-	-	-	-	2	-		-	-2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	
Тема 4 (заняття 43). Тактика нападу – взаємодії трьох гравців «мала вісімка».	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	
Тема 5 (заняття 44). Тактика нападу – наведення на двох гравців.	-	-	-	-	-	-	-	2	-		-	-2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	
Тема 6 (заняття 45). Тактика нападу – організація швидкого прориву.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-		-	-	2	-	-	-	-	-	-	

матчу та додатковий час при рівному результаті. Підготовка до матчу та організація гри.																					
Тема 5 (заняття 57). Участь у змаганнях.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 6 (заняття 58). Організація і суддівство змагань.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 7 (заняття 59). Організація і суддівство змагань.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом за ЗМ 4	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	4	-	-	6	-	-	-	4	-	-
Разом	4	-	-	2	-	-	-	116	-	-	-	38	-	-	60	-	-	-	80	-	-

8.2 Програма вибіркової навчальної дисципліни самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки (4 курс СВО «бакалавр») для спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), ОПП Середня освіта «Фізична культура»

Тематика занять	Кількість годин					
	2 курс СВО «бакалавр»		3 курс СВО «бакалавр»		4 курс СВО «бакалавр»	
	FK1- B20, FK2- B20	FKS1- B20	FK1- B19, FK2- B19	FKS1- B19	FK1- B18, FK2- B18	FKS1- B19
	74/74 148	60/60 120	46/46 92	60/60 120	60/60 120	60/60 120
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА						
Тема 1 (ПЗ 1). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	-	-	-	-	2	-
Тема 2 (ПЗ 2). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	-	-	-	-	2	-
Тема 3. (ПЗ 3). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.	-	-	-	-	2	-
Тема 4. (ПЗ 4). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.	-	-	-	-	2	-
Тема 5 (ПЗ 5). Загальна фізична підготовка – розвиток швидкості.	-	-	-	-	2	-
Тема 6. (ПЗ 6). Загальна фізична підготовка – розвиток координаційних якостей.	-	-	-	-	2	-
Тема 7. (ПЗ 7). Загальна фізична підготовка – розвиток сили верхнього плечового поясу.	-	-	-	-	2	-
Тема 8 (заняття 8). Загальна фізична підготовка – розвиток гнучкості	-	-	-	-	2	-
Тема 9. (ПЗ 9). Загальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили м'язів нижніх кінцівок.	-	-	-	-	2	-
Тема 10 (ПЗ 10). Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкості реакції.	-	-	-	-	2	-
Тема 11 (ПЗ 11) Спеціальна фізична підготовка – розвиток ігрової витривалості.	-	-	-	-	2	-
Тема 12. (ПЗ12). Спеціальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили верхнього плечового поясу.	-	-	-	-	2	-
Тема 13 (ПЗ 13). Спеціальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок.	-	-	-	-	2	-
Разом за ЗМ 1	-	-	-	-	26	-
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА						
Тема 1 (заняття 14). Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей та ловіння м'яча двома руками.	-	-	-	-	2	-
Тема 2 (заняття 15). Удосконалення техніки	-	-	-	-	2	-

передачі м'яча однією рукою від плеча.						
Тема 3 (заняття 16). Удосконалення техніки кидка м'яча однією рукою від плеча.	-	-	-	-	2	-
Тема 4 (заняття 17). Удосконалення техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з подвійного кроку.	-	-	-	-	2	-
Тема 5 (заняття 18). Удосконалення техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку.	-	-	-	-	2	-
Тема 6 (заняття 19). Удосконалення техніки кидка м'яча однією рукою знизу.	-	-	-	-	2	-
Тема 7 (заняття 20). Удосконалення техніки нападу – виконання кидків м'яча з різних положень під кільцем.	-	-	-	-	2	-
Тема 8 (заняття 21). Удосконалення техніки кидків м'яча однією рукою від плеча з коротких та середніх дистанцій після передач.	-	-	-	-	2	-
Тема 9 (заняття 22). Удосконалення техніки нападу – кидки м'яча слабшою рукою.	-	-	-	-	2	-
Тема 10 (заняття 23). Удосконалення техніки паралельної стійки захисника та стійки з виставленою вперед ногою.	-	-	-	-	2	-
Тема 11 (заняття 24). Удосконалення техніки пересування у захисті.	-	-	-	-	2	-
Тема 12 (заняття 25). Удосконалення техніки перехоплення м'яча.	-	-	-	-	2	-
Тема 13 (заняття 26). Удосконалення техніки виривання м'яча.	-	-	-	-	2	-
Тема 14 (заняття 27). Удосконалення техніки вибивання м'яча.	-	-	-	-	2	-
Тема 15 (заняття 28). Удосконалення техніки накривання.	-	-	-	-	2	-
Тема 16 (заняття 29). Удосконалення техніки захисту – вибір місця і спосіб переміщення.	-	-	-	-	2	-
Тема 17 (заняття 30). Удосконалення техніки накривання.	-	-	-	-	2	-
Тема 18 (заняття 31). Удосконалення техніки захисту – вибір місця і спосіб переміщення.	-	-	-	-	2	-
Тема 19 (заняття 32). Удосконалення техніки накривання м'яча, з коротких та середніх дистанцій.	-	-	-	-	2	-
Тема 20 (заняття 33). Удосконалення техніки відбивання м'яча під час кидка у стрибку.	-	-	-	-	2	-
Тема 21 (заняття 34). Удосконалення техніки фінтів у захисті.	-	-	-	-	2	-
Тема 22 (заняття 35). Удосконалення техніки накривання м'яча ззаду.	-	-	-	-	2	-
Тема 23 (заняття 36). Удосконалення техніки оволодіння м'ячем під щитом.	-	-	-	-	2	-
Тема 24 (заняття 37). Удосконалення техніки блокування нападаючого.	-	-	-	-	2	-
Тема 25 (заняття 38). Удосконалення техніки оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.	-	-	-	-	2	-
Тема 26 (заняття 39). Удосконалення техніки	-	-	-	-	2	-

укриття м'яча після оволодіння під щитом.						
Разом за ЗМ 2	-	-	-	36	52	-
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА						
Тема 1(заняття 40). Тактика нападу: удосконалення техніки розіграші м'яча.	-	-	-	-	2	-
Тема 2 (заняття 41). Тактика нападу – взаємодії трьох гравців «трикутник».	-	-	-	-	2	-
Тема 3 (заняття 42). Тактика нападу – взаємодії трьох гравців «трійка».	-	-	-	-	2	-
Тема 4 (заняття 43). Тактика нападу – взаємодії трьох гравців «мала вісімка».	-	-	-	-	2	-
Тема 5 (заняття 44). Тактика нападу – наведення на двох гравців.	-	-	-	-	2	-
Тема 6 (заняття 45). Тактика нападу – організація швидкого прориву.	-	-	-	-	2	-
Тема 7 (заняття 46). Тактика захисту – взаємодія двох гравців «груповий відбір м'яча».	-	-	-	-	2	-
Тема 8(заняття 47) Перехід від командних тактичних дій в захисті до командних тактичних дій в нападі.	-	-	-	-	2	-
Тема 9 (заняття 48). Тактика захисту – підстрахування.	-	-	-	-	2	-
Тема 10 (заняття 49). Швидкий прорив.	-	-	-	-	2	-
Тема 11 (заняття 50). Командні дії в баскетболі	-	-	-	-	2	-
Тема 12 (заняття 51). Комбінації в баскетболі.	-	-	-	-	2	-
Тема 13(заняття 52). Тактика захисту - система захисту в баскетболі.	-	-	-	-	2	-
Разом за ЗМ 3	-	-	-	-	26	-
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. СУДІВСЬКА І ЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА						
Тема 1 (заняття 53) . Зміст гри. Історія розвитку гри. Класифікація техніки і тактики гри у баскетбол.	-	-	-	-	2	-
Тема2 (заняття 54). Види змагань. Учасники змагань. Права та обов'язки учасників. Керівники команд – тренер і капітан команди.	-	-	-	-	2	-
Тема 3 (заняття 55). Обов'язки головного судді та головного секретаря змагань.	-	-	-	-	2	-
Тема 4 (заняття 56). Виграш матчу та додатковий час при рівному результаті. Підготовка до матчу та організація гри.	-	-	-	-	2	-
Тема 5(заняття 57). Організація і суддівство змагань.	-	-	-	-	2	-
Тема 6 (заняття 58). Організація і суддівство змагань.	-	-	-	-	2	-
Тема 7 (ПЗ 59). Участь у змаганнях	-	-	-	-	2	-
Тема 8(заняття 60). Участь у змаганнях.	-	-	-	-	2	-
Разом за ЗМ 4	-	-	-	-	16	-
Разом	-	-	-	-	120	-

9. Форми поточного та підсумкового контролю – ступінь вищої освіти «бакалавр» 2, 8 семестри диференційований залік, ступінь вищої освіти «магістр» 4 семестр залік.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (100 балів)				Сума
ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	ЗМ 4	100 балів
Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	
20 балів	30 балів	30 балів	20 балів	

Поточний контроль (100 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Критерії оцінювання практичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
						Диференційований залік
90-100	A	Відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно, але допущена одна не суттєва помилка	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	Добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок	Технічний елемент виконаний правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталі техніки або трьом помилкам, які спричиняють неточне виконання рухової дії	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією грубою помилкою		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Технічний елемент виконаний неправильно, допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Технічний елемент не виконано зовсім		

Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт

Тестові випробування	Кількісний показник						Бали що нарах. за 12 б.с.о.
	ОС «Бакалавр»				ОС «Магістр»		
	I	II	III	IV	I рік навчання	II рік навчання	
1 Змістовий модуль загальний ваговий бал 20 балів (Фізична підготовка)							
1. Човниковий біг 4x9м. Проводиться у спортивному залі на рівній доріжці, завдовжки не менш 11-12 м. Відміряють 9-метрову ділянку, початок і кінець якої позначають лініями (стартовою та фінішною). За кожною з цих ліній – 2 півкола радіусом 50 см з центром лінії. На дальнє півколо за фінішною рисою кладуть дерев'яний кубик (5 см). Студент стає за ближчою рисою на лінії старту і по команді «Марш» починає бігти до фінісної лінії, оббігає півколо, бере кубик і повертається до лінії старту. Вимірюється в секундах.	10,6	10,4	10,2	10,0	10,0	10,0	12
	11,0	10,8	10,6	10,4	10,4	10,4	9
	11,5	11,3	11,1	10,9	10,9	10,9	6
2. Біг 3000 м. Проводиться на доріжці стадіону в спортивному взутті без шипів. Кількість учасників визначається умовами, що дозволяють їм не заважати одне одному. Після 10-15 хвилинної розминки відбувається старт. Вимірюється у хвилинах	10,50	10,30	10,25	10,20	10,20	10,20	12
	11,35	11,15	11,10	11,00	11,00	11,00	9
	12,10	11,50	11,40	11,30	11,30	11,30	6

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Студентка приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою викладача студентка розпочинає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Вимірюється в кількості раз.	23	25	27	29	29	29	12
	19	21	23	25	25	25	9
	16	18	20	22	22	22	6
4. Біг «ялинкою».	30	28	26	24	24	24	12
	34	32	30	28	28	28	9
	38	36	34	32	32	32	6
5. Піднімання в сід за 1 хвилину. Виконується з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті в колінах. Вимірюється в кількості раз.	23	25	27	29	29	29	12
	18	20	22	24	24	24	9
	17	15	17	19	19	19	6
6. Стрибок у гору з місця. Виконується поштовхом обох ніг та замахом рук від поверхні підлоги. Вимірювання висоти стрибка здійснюється рулеткою або сантиметровою стрічкою за методикою Абалакова. Вимірюється в сантиметрах.	35	40	45	50	50	50	12
	30	35	40	45	45	45	9
	25	30	35	40	40	40	6
7. Кидок набивного м'яча вагою 2 кг з-за голови двом руками. Виконується з положення сидячи, ноги нарізно, м'яч у простягнутих руках над головою. Перед кидком студент біля лінії старту займає положення, при якому тазовий кут, утворений розведенням ніг,	4	5	6	8	8	8	12
	3	4	5	6	6	6	9
	2	3	4	5	5	5	6

не виходить за стартову лінію. Віддаль кидка вимірюється рулеткою. Вимірюється в метрах							
Змістовий модуль 2 Технічна підготовка (ваговий бал 30)							
1. Випробування на точність кидків. Основні вимоги: при якісному технічному виконанні запропонованого способу кидка – певне місце майданчика. Зони 1,2,3,4,5 – 5x4м	8	9	10	10	10	10	10-12
	7	8	9	9	9	9	7-9
	6	7	8	8	8	8	4-6
2. Випробування на точність передачі. (Кількісні результати). Встановлюються обмежувачі відстані та висоти передачі (рейки, кольорові стрічки, обручі) і мішені. Передачі з порушенням правил не зараховуються	16	18	20	20	20	20	10-12
	14	16	18	18	18	18	7-9
	12	14	16	16	16	16	4-6
3. Перевірка та точність кидків у русі. Вимоги цих випробовувань полягають в тому, щоб якісно в технічному відношенні, виконуючи той чи інший спосіб кидка, студенти могли послати м'яч з найбільшою точністю. При кидку м'яча з подвійного кроку, та кидку в стрибку після зупинки кроком і стрибком на відстані 3 – 5 м від кошика.	13	14	15	15	15	15	10-12
	8	9	10	10	10	10	7-9
	6	7	8	8	8	8	4-6
4. Випробування та точність прийому м'яча після передачі. Мета перевірки – встановити рівень володіння навичками прийому передачі. Передача спрямовується в зону, де перебуває випробуваний. Тільки за такої умови спроби ідуть в залік. Якщо м'яч вийде за межі зони, така спроба не	8	9	10	10	10	10	10-12
	7	8	9	9	9	9	7-9
	6	7	8	8	8	8	4-6

зараховується.							
Змістовий модуль 3 Тактична підготовка (ваговий бал 30)							
7.Індивідуальні тактичні дії захисника проти нападаючого з м'ячем. 1.Єдиноборство нападаючого і захисника. Студент, має змусити суперника звільнитися від м'яча, не дати йому можливості прицільно кинути м'яч у кошик, запобігти проходу нападаючого під кошик	8	9	10	10	10	10	10-12
	7	8	9	9	9	9	7-9
	6	7	8	8	8	8	4-6
8Опікування гравця без м'яча у позиції центрального. Кожний студент повинен під час переводу м'яча з одного флангу на інший пересуватися навколо центрального кроками, що нагадують пересування боксера по рингу.	8	9	10	10	10	10	10-12
	7	8	9	9	9	9	7-9
	6	7	8	8	8	8	4-6
9. Кидок м'яча з першої передачі. Один з студентів намагається виконати передачу таким чином , щоб одразу вивести свого партнера на кидок. Який в свою чергу виконує кидок по «ходу».	8	9	10	10	10	10	10-12
	7	8	9	9	9	9	7-9
	6	7	8	8	8	8	4-6
10. Перехоплення м'яча у чисельній меншості 2х4. Під час передачі м'яча, котрі виконують чотири нападаючі між собою, ловлячи і передаючи м'яч у безопорному положенні, захисники мають виконати переміщення, швидкість реакції, швидкість переробки інформації, прогнозуючи напрямки передач.	8	9	10	10	10	10	10-12
	7	8	9	9	9	9	7-9
	6	7	8	8	8	8	4-6
Змістовий модуль 4 (ваговий бал 20) Суддівська і змагальна підготовка							
1Підготовка до змагань, Проведення змагань та дії,							4-12

які потрібно зробити після змагань. Положення про змагання. Документація (заявки, технічні заявки, протоколи, таблиця результатів ігор, календар змагань).							
2. Вивчення правил гри. Види змагань. Учасники змагань. Допуск до змагань. Права та обов'язки учасників. Представники, тренери, капітани команд.							4-12
3. Суддівська бригада. Головний суддя, обов'язки. Головний секретар, обов'язки. Перший суддя, місцезнаходження, повноваження, обов'язки, офіційні жести та сигнали. Другий суддя, місцезнаходження, повноваження, обов'язки, офіційні жести та сигнали. Секретар місцезнаходження обов'язки.							4-12

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0, 1, 2, 3, отримані на навчальних заняттях ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з невідповідністю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен

ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівнів (10, 11, 12).

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)	25		
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Викладання навчальної дисципліни професійної підготовки / обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з волейболу (жінки)» потребує спеціально обладнаної спортивної зали, наявності інвентарю та обладнання для проведення практичних занять:

- волейбольні, м'ячі;
- набивні м'ячі вагою 1, 3 та 5 кг;
- баскетбольні м'ячі;
- тенісні м'ячі;
- скакалки;
- напівсфера балансувальна;
- фітболи;
- резинки;
- джгути;
- координаційна драбина.

12. Рекомендована література

Основна

1. Дубенчук А.І. Баскетбол. Спортивні ігри в школі - Х. : Ранок, 2009.144с
2. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : учебник. Кн.2. Киев : Олімпійська література, 2015. 52 с.;
3. Поплавский Л.Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004.448 с.
4. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М.

Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Аксиома», 2020. 320 с.

5.Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В., Телебей С. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. С. 228-245

6. Міністерство молоді та спорту України. Спорт. Дитячо-юнацький та резервний спорт. Навчальні програми для закладів фізичної культури і спорту з видів спорту. Олімпійські види спорту <https://sport.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/olimpijski-vidi-sportu> (дата звернення 17.08.2021 року).

Допоміжна

1. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе. Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.

2. Дубенчук А.І. Баскетбол. Київ: Ранок, 2010. – 144 с.

3. Лепешкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. Москва: Советский спорт, 2011. – 98 с.

4.Костикова Л.В. Баскетбл (азбука спорта). Москва: Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.

5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Москва: Академия, 2008. – 226 с.

6. Пайе Баррел. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион, 2008. – 352 с.

7. Родин А.В. Баскетбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе. Москва: Советский спорт, 2009. – 168 с.

12. Рекомендовані джерела інформації.

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з баскетболу 3х3».

2. Корисні ресурси інтернету.

http://www.ukrbasket.net/	Федерація баскетболу України
http://www.laola1.tv/	Відео, перегляд ігор з баскетболу
http://uk.wikipedia.org/wiki/Баскетбол	Вікіпедія
http://basket.com.ua/	Сайт шанувальників баскетболу
http://www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека

