ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання

"ЗАТВЕРДЖУЮ"
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
СИВОХОП Є.М. "
"30" 06 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЗА ВИБОРОМ»

Рівень вищої освіти:	**перший (бакалаврський) рівень**
Галузь знань:	**01 Освіта/Педагогіка**
Спеціальність:	**017 Фізична культура і спорт**
Освітня програма:	**Фізична культура**
Статус дисципліни:	**вибіркова**
Мова навчання:	**українська**

Ужгород 2025

Робоча програма **«Підвищення спортивної майстерності за вибором»** для здобувачів вищої освіти галузі знань **01 Освіта/педагогіка,** спеціальності: **017 Фізична культура і спорт ,** освітньої програми **Фізична культура і спорт.**

Розробники: **Ковач Ш.А., старший викладач кафедри фізичного виховання.**

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри фізичного виховання**, Протокол № 13 від 26 червня 2025 року

Завідувач кафедри ФВ_____Семаль Н.В.

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 12 від 30 червня 2025 року

Голова науково-методичної комісії _____ Філак Ф.Г.

© Ковач Ш.А.
© ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2025 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td colspan="2">Розподіл годин за навчальним планом</td></tr>
<tr><td>Денна форма навчання</td><td>Заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів: 4</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин: 120</td><td>3-й</td><td>4-й</td></tr>
<tr><td>Кількість модулів – 1</td><td colspan="2">Семестр:</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Тижневих годин для денної форми навчання: 5
аудиторних – 60
самостійної роботи студента – 60</td><td>5-й</td><td>7-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції:</td></tr>
<tr><td>8</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні;</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Вид підсумкового контролю: письмове тестування</td><td colspan="2">Лабораторні:</td></tr>
<tr><td>53</td><td>13</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Форма підсумкового контролю: екзамен</td><td colspan="2">Самостійна робота:</td></tr>
<tr><td>60</td><td>102</td></tr>
</table>

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Мета викладання дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни "Підвищення спортивної майстерності за вибором" передбачає оволодіння студентами основами технічних прийомів, а також тактичних дій у вибраному виді спору, а також набути необхідних теоретичних знань

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

– здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями
– здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати 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 ;
– здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

Професійних:

– володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання ;
– здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя ;
– вміння визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб ;
– вміння здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять;
– вміння організовувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності за вибором» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ННД 2.1.04 «Вступ до спеціальності»;

ННД 2.1.05 «Теорія і методика фізичного виховання»;

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних *результатів навчання :*

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом	
здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації	
здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної	
здатність володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання;	
здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя;	
здатність організовувати і проводити тренувальний процес з обраного виду спорту;	
здатність організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань;	
здатність організовувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань	

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- виконання письмових тестових завдань;
- експертна оцінка техніки виконання студентами ігрових прийомів;
- виконання практичних тестових завдань (спеціальної фізичної підготовленості та техніки виконання технічних прийомів);
- контрольна робота з пройденого матеріалу

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: експертна оцінка техніки виконання студентами ігрових прийомів; виконання практичних тестових завдань (спеціальної фізичної підготовленості та техніки виконання технічних прийомів), самостійна робота студента (реферат), контрольна робота з пройденого матеріалу

Форма модульного контролю: письмові тестування Форма підсумкового семестрового

контролю: екзамен.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування (табл. 5.2, 5.3).

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота						**Модульна контрольна робота**	**Сума**
ТВ	ТВ	ТВ	ТВ	КР	СР	**60**	**100**
5	5	5	5	10	10		

(ТВ – тестова вправа; КР - контрольна робота з теорії навчальної дисципліни; СР – самостійна робота студента)

Таблиця 5.3. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота						**Модульна контрольна робота**	**Сума**
ТВ	ТВ	ТВ	ТВ	КР	СР	**60**	**100**
5	5	5	5	10	10		

(ТВ – тестова вправа; КР - контрольна робота з теорії навчальної дисципліни; СР – самостійна робота студента)

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	**Модуль 1**		**Модуль 2**	
	К-ть	Максимальна кількість балів (сумарна)	К-ть	Максимальна кількість балів (сумарна)
Перевірка розвитку фізичних якостей	1	5	1	5
Перевірка практичного виконання елементів техніки гри	1	5	1	5
Проведення розминки	1	5	1	5
Проведення естафет	1	5	1	5
Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовки	1	5	1	5
Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки	1	5	1	5
Самостійна робота студента (реферат)	1	10	1	10
Модульна контрольна робота	1	60	1	60
Разом		**100**		**100**

Критерії модульного поточного оцінювання

Модульне поточне оцінювання проводиться під час лабораторних занять. Оцінка складається з оцінок за виконання студентами тестових вправ (1-5 балів за кожну тестову вправу), експертної оцінка техніки виконання технічних прийомів (1-5 балів за кожну експертну оцінку технічного прийому). До цих оцінок додаються оцінки за виконання контрольної роботи з теорії навчальної дисципліни (1-10 балів) та самостійної роботи студента (1-10 балів).

Критерії оцінювання модульного контрольного тестування

Оцінювання модульного контрольного тестування проводиться за 60 бальної шкалою з використанням письмових тестових завдань. Пропонується 20 варіантів тестів по 20 питань в кожному варіанті. На кожне питання дається 2-3 варіанти відповідей. Правильними можуть бути від одного до 3 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 3 бали. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за поточне оцінювання від 0 до 40 балів.

Критерії оцінювання підсумкового контролю

Екзамен є підсумковою формою контролю. Екзамен проводитися у формі усних відповідей на питання екзаменаційного білету за такими критеріями:

Критерії оцінювання усних відповідей на питання екзаменаційного білету: Оцінку **«відмінно» (90-100 балів, А)** заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку **«добре» (82-89 балів, В)** – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі

відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;

- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;

- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку **«добре» (74-81 бал, C)** заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку **«задовільно» (64-73 бали, D)** – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку **«задовільно» (60-63 бали, E)** – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка **«не задовільно» (35-59 балів, FX) –** виставляється студенту, який: виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку **«не задовільно» (35 балів, F)** – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;
- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Історія виникнення та розвитку гри у баскетбол.
Тема 2. Класифікація техніки гри
Тема 3. Методи фізичної підготовки баскетболістів
Тема 4. Методика навчання техніці і тактиці гри
Тема 5. Загальна фізична підготовка.
Тема 6. Спеціальна фізична підготовка
Тема 7. Техніка нападу. Техніка захисту.

Тема 8. Тактика нападу. Тактика захисту.

Модульна контрольна робота 1 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Комплекси вправ для навчання та удосконалення кидків м'яча в кошик з різних винахідних положень.

Тема 2. Методика проведення рухливих ігор в баскетболі.

Тема 3. Комплекси вправ для навчання та удосконалення передач м'яча в русі.

Тема 4. Методика проведення естафет з елементами баскетболу

Тема 5. Методика навчання та вдосконалення ведення м'яча на місці, в русі та в поєднанні з обвідкою.

Тема 6. Методика навчання та вдосконалення передач м'яча на місці різними способами.

Тема 7. Методика навчання та вдосконалення передач м'яча в паралельному та зустрічному русі.

Тема 8. Викладацька, тренерська та суддівська практика

Тема 9. Тестування (оцінка) технічної підготовленості студентів Тема 10. Контрольна робота з теорії навчальної дисципліни

Модульна контрольна робота 2 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1.												
Тема 1. Історія виникнення та розвитку гри у баскетбол	4	2				2	8	2				6
Тема 2. Класифікація техніки гри	4	2				4	8	2				6
Тема 3. Методи фізичної підготовки баскетболістів	8	2		4		4	8	2				6
Тема 4. Методика навчання техніці і тактиці гри	8	2		4		4	6					6
Тема 5. Загальна фізична підготовка.	6			4		4	10			4		6
Тема 6. Спеціальна фізична підготовка	6			4		4	10			4		6
Тема 7. Техніка нападу. Техніка захисту	6			4		4	8			2		6

Тема 8. Тактика нападу. Тактика захисту.	6			4		4	8			2		6
МК 1 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))	2			2								
Разом за модуль	64	8		26		30	66	6		12		48
Модуль 2.												
Тема 1. Комплекси вправ для навчання та удосконалення кидків м’яча в кошик з різних винахідних положень.	6			2		4	6					6
Тема 2. Методика проведення рухливих ігор в баскетболі.	4			2		2	6					6
Тема 3. Комплекси вправ для навчання та удосконалення передач м’яча в русі.	6			2		4	6					6
Тема 4. Методика проведення естафет з елементами баскетболу.	8			4		4	2					2
Тема 5.Методика навчання та вдосконалення ведення м’яча на місці, в русі та в поєднанні з обвідкою.	6			2		4	4					4
Тема 6.Методика навчання та вдосконалення передач м’яча на місці різними способами.	4			2		2	6					6
Тема 7.Методика навчання та вдосконалення передач м’яча в паралельному та зустрічному русі.	4			2		2	6					6
Тема 8. Викладацька, тренерська та суддівська практика	6			4		2	8					8
Тема 9. Тестування (оцінка) технічної підготовленості студентів	4			2		2	4					4
Тема 10. Контрольна робота з теорії навчальної дисципліни	4			2		2	2					2
МК 2 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))	4			2		2						
Разом за модуль	56			26		30	54					54
Разом за семестр	**120**			**52**		**60**	**120**	**6**		**12**		**102**

Теми лабораторних занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 1		
Тема 3.Методи фізичної підготовки баскетболістів	4	
Тема 4.Методика навчання техніці і тактиці гри	4	
Тема 5.Загальна фізична підготовка.	4	4
Тема 6.Спеціальна фізична підготовка	4	4
Тема 7.Техніка нападу. Техніка захисту	4	2
Тема 8.Тактика нападу. Тактика захисту.	4	2
МК 1 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))	2	
Разом за модуль	**26**	**12**
Змістовий модуль 2		
Тема 1. Комплекси вправ для навчання та удосконалення кидків м’яча в кошик з різних винахідних положень.	2	
Тема 2. Методика проведення рухливих ігор в баскетболі.	2	
Тема 3. Комплекси вправ для навчання та удосконалення передач м’яча в русі.	2	
Тема 4. Методика проведення естафет з елементами баскетболу.	4	
Тема 5. Методика навчання та вдосконалення ведення м’яча на місці, в русі та в поєднанні з обвідкою.	2	
Тема 6. Методика навчання та вдосконалення передач м’яча на місці різними способами.	2	
Тема 7. Методика навчання та вдосконалення передач м’яча в паралельному та зустрічному русі.	2	
Тема 8. Викладацька, тренерська та суддівська практика	4	
Тема 9. Тестування (оцінка) технічної підготовленості студентів	2	
Тема 10. Контрольна робота з теорії навчальної дисципліни	2	
МК 2 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))	2	
Разом за модуль	**26**	
Разом за семестр	**52**	**12**

Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 1		
Тема 1. Історія виникнення та розвитку гри у баскетбол	2	6
Тема 2. Класифікація техніки гри	4	6
Тема 3. Методи фізичної підготовки баскетболістів	4	6
Тема 4. Методика навчання техніці і тактиці гри	4	6
Тема 5. Загальна фізична підготовка.	4	6
Тема 6. Спеціальна фізична підготовка	4	6
Тема 7. Техніка нападу. Техніка захисту	4	6
Тема 8. Тактика нападу. Тактика захисту.	4	6
Разом за модуль	**30**	**48**
Змістовий модуль 2		
Тема 1. Комплекси вправ для навчання та удосконалення кидків м’яча в кошик з різних винахідних положень.	4	6
Тема 2. Методика проведення рухливих ігор в баскетболі.	2	6
Тема 3. Комплекси вправ для навчання та удосконалення передач м’яча в русі.	4	6
Тема 4. Методика проведення естафет з елементами баскетболу.	4	2
Тема 5.Методика навчання та вдосконалення ведення м’яча на місці, в русі та в поєднанні з обвідкою.	4	4
Тема 6.Методика навчання та вдосконалення передач м’яча на місці різними способами.	2	6
Тема 7.Методика навчання та вдосконалення передач м’яча в паралельному та зустрічному русі.	2	6
Тема 8. Викладацька, тренерська та суддівська практика	2	8
Тема 9. Тестування (оцінка) технічної підготовленості студентів	2	4
Тема 10. Контрольна робота з теорії навчальної дисципліни	2	2
Разом за модуль	**30**	**54**
Разом за семестр	**60**	**102**

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА
(у разі потреби)

Обладнання: **мультимедійне обладнання для лекційних занять; м'ячі , гімнастичні мати , скакалки , спеціалізоване обладнання.**
Програмне забезпечення: **робоча програма; електронні варіанти лекцій, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.**

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Балацька Л.В. Теорія і методика викладання баскетболу у закладах вищої освіти: навчально-методичний посібник / укл.: Л.В. Балацька. Чернівці:Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2018. – 100 с.
2. Підвищення спортивної майстерності: методичні вказівки / уклад.: С.Ф. Гасанова, Є.О. Наумець, І.О. Россипчук. – Київ: КНУБА-Талком, 2023. – 34 с.
3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
4. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник / О. В. Тимошенко, Р. М.Мішаровський. – К., 2018. – 259 с.
5. Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання : навч. посібн. / Чухланцева Н. В. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. – 226 с.

Додаткова:

1. Фізичне виховання: баскетбол [Електронний ресурс] : навч. посіб. / О. С. Кравченко. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. – 180 с.
2. Абрамов С. А., Томашевський Д. В. Особливості використання засобів волейболу в групах спортивного вдосконалення студенток закладів вищої освіти Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 4 (134). С. 7–9.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»
2. https://fbu.ua/
3. https://cusu.edu.ua/ua/news-f02/15418-vyizna-lektsiia-na-temu-pidvyshchennia-sportyvnoi-maisternosti-sportyvnyi-biliard-bochche