

Донбаська державна машинобудівна академія
кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ
Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (баскетбол)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Сорокін Ю.С. старший викладач кафедри фізичного
виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.

Навчальний контент:

1. Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Модуль 1. Основні положення техніки гри у баскетбол

Стійки та переміщення баскетболіста. Вправи для засвоєння техніки володіння м'ячем. Ловіння м'яча двома руками на місці. Ловіння м'яча однією рукою. Ловіння м'яча в русі. Зупинки з ловінням м'яча. Передачі м'яча двома руками від грудей. Передачі м'яча однією рукою від плеча та двома руками від голови «зверху». Передача м'яча однією рукою збоку та з низу, передача під рукою, передачі однією рукою з-за спини. Ведення м'яча з високим та низьким відскоком. Ведення м'яча з зоровим контролем та без зорового контролю. Кидок м'яча двома руками від грудей. Кидок м'яча двома руками від голови та однією рукою від плеча. Кидки м'яча у русі та стрибку. Виривання та вибивання м'яча. Перехват, взяття відскоку. Накривання та відбивання м'яча під час кидка.

Модуль 2. Вдосконалення техніки гри у баскетбол

Вдосконалення стійок та переміщень баскетболіста. Вдосконалення техніки володіння м'ячем. Вдосконалення ловіння м'яча двома руками на місці. Вдосконалення ловіння м'яча однією рукою. Вдосконалення ловіння м'яча в русі. Вдосконалення зупинки з ловінням м'яча. Вдосконалення передачі м'яча двома руками від грудей. Вдосконалення передачі м'яча однією рукою від плеча та двома руками від голови «зверху». Вдосконалення передачі м'яча однією рукою збоку та з низу, передачі під рукою, передачі однією рукою з-за спини. Вдосконалення ведення м'яча з високим та низьким відскоком. Вдосконалення ведення м'яча з зоровим контролем та без зорового контролю. Вдосконалення техніки кидка м'яча двома руками від грудей. Вдосконалення техніки кидка м'яча двома руками від голови та однією рукою від плеча. Вдосконалення техніки кидка м'яча у русі та стрибку. Вдосконалення виривання та вибивання м'яча. Вдосконалення техніки виконання перехвату та взяття відскоку. Вдосконалення техніки накривання м'яча. Вдосконалення техніки відбивання м'яча під час кидка.

Модуль 3. Основні положення тактики гри у баскетбол

Індивідуальні тактичні дії у нападі (дії гравця без м'яча). Індивідуальні тактичні дії у нападі (дії гравця з м'ячем). Групові тактичні дії у нападі (взаємодія двох гравців). Групові тактичні дії у нападі (взаємодія двох гравців). Групові тактичні дії у нападі (взаємодія трьох гравців). Групові тактичні дії у нападі (взаємодія трьох гравців). Командні тактичні дії у нападі (стрімкий напад). Командні тактичні дії у нападі (позиційний напад). Командні тактичні дії у нападі (спеціальний напад). Індивідуальні тактичні

дії у захисті (дія проти гравця без м'яча). Індивідуальні тактичні дії у захисті (дія проти гравця з м'ячем). Групові тактичні дії у захисті (взаємодія двох гравців). Групові тактичні дії у захисті (взаємодія трьох гравців). Командні тактичні дії у захисті (концентрований захист). Командні тактичні дії у захисті (розосереджений захист).

Модуль 4. Вдосконалення тактики гри у баскетбол

Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця без м'яча). Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця з м'ячем). Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія двох гравців). Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія двох гравців). Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія трьох гравців). Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія трьох гравців). Вдосконалення командних тактичних дій у нападі (стрімкий напад). Вдосконалення командних тактичних дій у нападі (позиційний напад). Вдосконалення командних тактичних дій у нападі (спеціальний напад). Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті (дія проти гравця без м'яча). Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті (дія проти гравця з м'ячем). Вдосконалення групових тактичних дій у захисті (взаємодія двох гравців). Вдосконалення групових тактичних дій у захисті (взаємодія трьох гравців). Вдосконалення командних тактичних дій у захисті (концентрований захист). Вдосконалення командних тактичних дій у захисті (розосереджений захист).

Модуль 5. Загальна фізична підготовка

Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Розвиток швидкості та спритності. Розвиток витривалості та гнучкості.

Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка

Розвиток швидкості рухової реакції. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісної витривалості. Розвиток стрибкової витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток стрибкової витривалості.

Модуль 7. Офіційні правила гри у баскетбол та організація змагань з баскетболу

Правило «Ігровий майданчик та обладнання». Правило «Команди». Правило «Статус м'яча». Правило «Порушення». Правило «Зайві кроки з м'ячем, 3 секунди» та «Структура гри». Правило «8 секунд, 24 секунди». Правило «Фоли». Правило «Контакт: загальні принципи». Правило «Персональний фол, обопільний фол». Правило «Технічний фол, неспортивний фол». Правила «Неспортивний фол, фол з дискваліфікацією,

бійка». Правила «5 фолів гравця» та «Командні фоли: покарання» . Правила «Судді», «Жести суддів». Положення про проведення змагань з баскетболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань.

Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у баскетболі

Оперативний контроль у баскетболі. Поточний контроль у баскетболі. Етапний контроль у баскетболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану баскетболіста. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій. Вимірювання активності атакуючих та захисних дій. Вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців

Модуль 1. Основні положення тактики гри у баскетбол

Індивідуальні тактичні дії у нападі (дії гравця без м'яча). Індивідуальні тактичні дії у нападі (дії гравця з м'ячем). Групові тактичні дії у нападі (взаємодія двох гравців). Групові тактичні дії у нападі (взаємодія двох гравців). Групові тактичні дії у нападі (взаємодія трьох гравців). Групові тактичні дії у нападі (взаємодія трьох гравців). Командні тактичні дії у нападі (стрімкий напад). Командні тактичні дії у нападі (позиційний напад). Командні тактичні дії у нападі (спеціальний напад). Індивідуальні тактичні дії у захисті (дія проти гравця без м'яча). Індивідуальні тактичні дії у захисті (дія проти гравця з м'ячем). Групові тактичні дії у захисті (взаємодія двох гравців). Групові тактичні дії у захисті (взаємодія трьох гравців). Командні тактичні дії у захисті (концентрований захист). Командні тактичні дії у захисті (розосереджений захист).

Модуль 2. Вдосконалення тактики гри у баскетбол

Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця без м'яча). Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця з м'ячем). Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія двох гравців). Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія двох гравців). Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія трьох гравців). Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія трьох гравців). Вдосконалення командних тактичних дій у нападі (стрімкий напад). Вдосконалення командних тактичних дій у нападі (позиційний напад). Вдосконалення командних тактичних дій у нападі (спеціальний напад). Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті (дія проти гравця без

м'яча). Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті (дія проти гравця з м'ячем). Вдосконалення групових тактичних дій у захисті (взаємодія двох гравців). Вдосконалення групових тактичних дій у захисті (взаємодія трьох гравців). Вдосконалення командних тактичних дій у захисті (концентрований захист). Вдосконалення командних тактичних дій у захисті (розосереджений захист).

Модуль 3. Загальна фізична підготовка

Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Розвиток швидкості та спритності. Розвиток витривалості та гнучкості.

Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка

Розвиток швидкості рухової реакції. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісної витривалості. Розвиток стрибкової витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток стрибкової витривалості.

Модуль 5. Офіційні правила гри у баскетбол та організація змагань з баскетболу

Правило «Ігровий майданчик та обладнання». Правило «Команди». Правило «Статус м'яча». Правило «Порушення». Правило «Зайві кроки з м'ячем, 3 секунди» та «Структура гри». Правило «8 секунд, 24 секунди». Правило «Фоли». Правило «Контакт: загальні принципи». Правило «Персональний фол, обопільний фол». Правило «Технічний фол, неспортивний фол». Правила «Неспортивний фол, фол з дискваліфікацією, бійка». Правила «5 фолів гравця» та «Командні фоли: покарання». Правила «Судді», «Жести суддів». Положення про проведення змагань з баскетболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань.

Модуль 6. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у баскетболі

Оперативний контроль у баскетболі. Поточний контроль у баскетболі. Етапний контроль у баскетболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану баскетболіста. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій. Вимірювання активності атакуючих та захисних дій. Вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік

10 місяців

Модуль 1. Загальна фізична підготовка

Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Розвиток швидкості та спритності. Розвиток витривалості та гнучкості.

Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка

Розвиток швидкості рухової реакції. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісної витривалості. Розвиток стрибкової витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток стрибкової витривалості.

Модуль 3. Офіційні правила гри у баскетбол та організація змагань з баскетболу

Правило «Ігровий майданчик та обладнання». Правило «Команди». Правило «Статус м'яча». Правило «Порушення». Правило «Зайві кроки з м'ячем, 3 секунди» та «Структура гри». Правило «8 секунд, 24 секунди». Правило «Фоли». Правило «Контакт: загальні принципи». Правило «Персональний фол, обопільний фол». Правило «Технічний фол, неспортивний фол». Правила «Неспортивний фол, фол з дискваліфікацією, бійка». Правила «5 фолів гравця» та «Командні фоли: покарання». Правила «Судді», «Жести суддів». Положення про проведення змагань з баскетболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань.

Модуль 4. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у баскетболі

Оперативний контроль у баскетболі. Поточний контроль у баскетболі. Етапний контроль у баскетболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану баскетболіста. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій. Вимірювання активності атакуючих та захисних дій. Вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

Рекомендована література

1. Артюх, В. М. Баскетбол / В. М. Артюх. – Л. : Піраміда, 1996. – 142 с.
2. Бабушкін, В.З. Техніко-тактична підготовка юних баскетболістів. / В.З. Бабушкін. – К.: Здоров'я, 1976. – 76 с.
3. Баскетбол : учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. Н. В. Семашко. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 264 с.

4. Баскетбол : учебник для ин-тов физ. культ. / под. ред. Ю. М. Портнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
5. Баскетбол : учебное пособие для студентов ин-тов физ. культ. / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. А. Божиар, Р. С. Мозола. – К. : Вища шк., 1989. – 232 с.
6. Веселовський, А.П. Спортивні ігри з методикою навчання /– Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка , 2008. – 216 с.
7. Вознюк, Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
8. Вознюк, Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
9. Гомельский, А.Я. Баскетбол: Секреты мастера: 1000 баскетбольных упражнений / Гомельский А. Я. – М. : Фаир : Гранд, 1997. – 224 с.
10. Єрмоленко, О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О. В. Єрмоленко, М. В. Єрмоленко. – Краматорськ: ДДМА, 2016. – 75 с.
11. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. Пер. с англ. / Андрианов Н. А., Рудницкая А. А.: «Издательство «Э», 2017. – 368 с.
12. Костюкевич, В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник/ В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
13. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 336 с.
14. Офіційні Правила баскетболу (FIBA) 2020: Затверджені Центральним Бюро ФІБА. – К., 2020. – 109 с.
15. Поплавський, Л.Ю. Баскетбол : підручник для студ. вищих навч. закл. фізичного виховання і спорту / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. - 448 с.
16. Спортивные игры и методика преподавания/ Ю.И. Портных – М. : Физкультура и Спорт, 1986. – 318 с.
17. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 520 с.

Електронні ресурси з дисципліни

1. <http://www.fiba.basketball>
2. <https://fbu.ua>
3. <http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/Правила%202020.pdf>

4. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Баскетбол>

2. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни

Вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (баскетбол)» передбачає засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час у формі самостійної роботи, призначеної формувати практичні навички роботи студентів із спеціальною літературою, орієнтувати їх на інтенсивну роботу та підвищення техніко-тактичної майстерності.

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни та вдосконалення техніко-тактичної майстерності може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та в домашніх умовах. Згідно з робочою програмою навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (баскетбол)» на самостійну роботу студентів відведено: денна форма навчання на базі ПЗСО термін навчання 3 роки 10 місяців – 256 годин; денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців – 193 години; денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців – 130 годин.

Раціональна організація самостійної роботи вимагає від студента вмілого розподілу свого часу між аудиторною і позааудиторною роботою. Виконання завдань із самостійної роботи є обов'язковим для кожного студента.

Денна форма навчання на базі ПЗСО термін навчання 3 роки 10 місяців

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	Модуль 1. Основні положення техніки гри у баскетбол Стійки та переміщення баскетболіста. Вправи для засвоєння техніки володіння м'ячем. Ловіння м'яча двома руками на місці. Ловіння м'яча однією рукою. Ловіння м'яча в русі. Зупинки з ловінням м'яча. Передачі м'яча двома руками від грудей. Передачі м'яча однією рукою від плеча та двома руками від голови «зверху». Передача м'яча однією рукою збоку та з низу, передача під рукою, передачі однією рукою з-за спини. Ведення м'яча з високим та низьким відскоком. Ведення м'яча з зоровим контролем та без зорового контролю. Кидок м'яча двома руками від грудей. Кидок м'яча двома руками від голови та однією рукою від плеча. Кидки м'яча у русі та стрибку. Виривання та вибивання м'яча. Перехват, взяття відскоку. Накривання та відбивання м'яча під час кидка.	30

2.	Модуль 2. Вдосконалення техніки гри у баскетбол Вдосконалення стійок та переміщень баскетболіста. Вдосконалення техніки володіння м'ячем. Вдосконалення ловіння м'яча двома руками на місці. Вдосконалення ловіння м'яча однією рукою. Вдосконалення ловіння м'яча в русі. Вдосконалення зупинки з ловінням м'яча. Вдосконалення передачі м'яча двома руками від грудей. Вдосконалення передачі м'яча однією рукою від плеча та двома руками від голови «зверху». Вдосконалення передачі м'яча однією рукою збоку та з низу, передачі під рукою, передачі однією рукою з-за спини. Вдосконалення ведення м'яча з високим та низьким відскоком. Вдосконалення ведення м'яча з зоровим контролем та без зорового контролю. Вдосконалення техніки кидка м'яча двома руками від грудей. Вдосконалення техніки кидка м'яча двома руками від голови та однією рукою від плеча. Вдосконалення техніки кидка м'яча у русі та стрибку. Вдосконалення викидання та вибивання м'яча. Вдосконалення техніки виконання перехвату та взяття відскоку. Вдосконалення техніки накривання м'яча. Вдосконалення техніки відбивання м'яча під час кидка.	34
3.	Модуль 3. Основні положення тактики гри у баскетбол Індивідуальні тактичні дії у нападі (дії гравця без м'яча). Індивідуальні тактичні дії у нападі (дії гравця з м'ячем). Групові тактичні дії у нападі (взаємодія двох гравців). Групові тактичні дії у нападі (взаємодія двох гравців). Групові тактичні дії у нападі (взаємодія трьох гравців). Групові тактичні дії у нападі (взаємодія трьох гравців). Командні тактичні дії у нападі (стрімкий напад). Командні тактичні дії у нападі (позиційний напад). Командні тактичні дії у нападі (спеціальний напад). Індивідуальні тактичні дії у захисті (дія проти гравця без м'яча). Індивідуальні тактичні дії у захисті (дія проти гравця з м'ячем). Групові тактичні дії у захисті (взаємодія двох гравців). Групові тактичні дії у захисті (взаємодія трьох гравців). Командні тактичні дії у захисті (концентрований захист). Командні тактичні дії у захисті (розосереджений захист).	30
4.	Модуль 4. Вдосконалення тактики гри у баскетбол Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця без м'яча). Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця з м'ячем). Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія двох гравців). Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія двох гравців). Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія двох гравців).	34

	тактичних дій у нападі (взаємодія трьох гравців). Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія трьох гравців). Вдосконалення командних тактичних дій у нападі (стрімкий напад). Вдосконалення командних тактичних дій у нападі (позиційний напад). Вдосконалення командних тактичних дій у нападі (спеціальний напад). Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті (дія проти гравця без м'яча). Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті (дія проти гравця з м'ячем). Вдосконалення групових тактичних дій у захисті (взаємодія двох гравців). Вдосконалення групових тактичних дій у захисті (взаємодія трьох гравців). Вдосконалення командних тактичних дій у захисті (концентрований захист). Вдосконалення командних тактичних дій у захисті (розосереджений захист).	
5.	Модуль 5. Загальна фізична підготовка Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Розвиток швидкості та спритності. Розвиток витривалості та гнучкості.	30
6.	Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка Розвиток швидкості рухової реакції. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісної витривалості. Розвиток стрибкової витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток стрибкової витривалості.	34
7.	Модуль 7. Офіційні правила гри у баскетбол та організація змагань з баскетболу Правило «Ігровий майданчик та обладнання». Правило «Команди». Правило «Статус м'яча». Правило «Порушення». Правило «Зайві кроки з м'ячем, 3 секунди» та «Структура гри». Правило «8 секунд, 24 секунди». Правило «Фоли». Правило «Контакт: загальні принципи». Правило «Персональний фол, обопільний фол». Правило «Технічний фол, неспортивний фол». Правила «Неспортивний фол, фол з дискваліфікацією, бійка». Правила «5 фолів гравця» та «Командні фоли: покарання». Правила «Судді», «Жести суддів». Положення про проведення змагань з баскетболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань.	30

8.	Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у баскетболі Оперативний контроль у баскетболі. Поточний контроль у баскетболі. Етапний контроль у баскетболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану баскетболіста. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій. Вимірювання активності атакуючих та захисних дій. Вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.	34
Разом		256

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	Модуль 1. Основні положення тактики гри у баскетбол Індивідуальні тактичні дії у нападі (дії гравця без м'яча). Індивідуальні тактичні дії у нападі (дії гравця з м'ячем). Групові тактичні дії у нападі (взаємодія двох гравців). Групові тактичні дії у нападі (взаємодія двох гравців). Групові тактичні дії у нападі (взаємодія трьох гравців). Групові тактичні дії у нападі (взаємодія трьох гравців). Командні тактичні дії у нападі (стрімкий напад). Командні тактичні дії у нападі (позиційний напад). Командні тактичні дії у нападі (спеціальний напад). Індивідуальні тактичні дії у захисті (дія проти гравця без м'яча). Індивідуальні тактичні дії у захисті (дія проти гравця з м'ячем). Групові тактичні дії у захисті (взаємодія двох гравців). Групові тактичні дії у захисті (взаємодія трьох гравців). Командні тактичні дії у захисті (концентрований захист). Командні тактичні дії у захисті (розосереджений захист).	30
	Модуль 2. Вдосконалення тактики гри у баскетбол Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця без м'яча). Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця з м'ячем). Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія двох гравців). Вдосконалення групових тактичних дій у	

2.	нападі (взаємодія двох гравців). Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія трьох гравців). Вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія трьох гравців). Вдосконалення командних тактичних дій у нападі (стрімкий напад). Вдосконалення командних тактичних дій у нападі (позиційний напад). Вдосконалення командних тактичних дій у нападі (спеціальний напад). Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті (дія проти гравця без м'яча). Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті (дія проти гравця з м'ячем). Вдосконалення групових тактичних дій у захисті (взаємодія двох гравців). Вдосконалення групових тактичних дій у захисті (взаємодія трьох гравців). Вдосконалення командних тактичних дій у захисті (концентрований захист). Вдосконалення командних тактичних дій у захисті (розосереджений захист).	34
3.	Модуль 3. Загальна фізична підготовка Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Розвиток швидкості та спритності. Розвиток витривалості та гнучкості.	30
4.	Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка Розвиток швидкості рухової реакції. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісної витривалості. Розвиток стрибкової витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток стрибкової витривалості.	35
5.	Модуль 5. Офіційні правила гри у баскетбол та організація змагань з баскетболу Правило «Ігровий майданчик та обладнання». Правило «Команди». Правило «Статус м'яча». Правило «Порушення». Правило «Зайві кроки з м'ячем, 3 секунди» та «Структура гри». Правило «8 секунд, 24 секунди». Правило «Фоли». Правило «Контакт: загальні принципи». Правило «Персональний фол, обопільний фол». Правило «Технічний фол, неспортивний фол». Правила «Неспортивний фол, фол з дискваліфікацією, бійка». Правила «5 фолів гравця» та «Командні фоли: покарання». Правила «Судді», «Жести суддів». Положення про проведення змагань з баскетболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань.	30

6.	Модуль 6. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у баскетболі Оперативний контроль у баскетболі. Поточний контроль у баскетболі. Етапний контроль у баскетболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану баскетболіста. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій. Вимірювання активності атакуючих та захисних дій. Вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.	34
Разом		193

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	Модуль 1. Загальна фізична підготовка Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Розвиток швидкості та спритності. Розвиток витривалості та гнучкості.	32
2.	Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка Розвиток швидкості рухової реакції. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісної витривалості. Розвиток стрибкової витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток стрибкової витривалості.	34
3.	Модуль 3. Офіційні правила гри у баскетбол та організація змагань з баскетболу Правило «Ігровий майданчик та обладнання». Правило «Команди». Правило «Статус м'яча». Правило «Порушення». Правило «Зайві кроки з м'ячем, 3 секунди» та «Структура гри». Правило «8 секунд, 24 секунди». Правило «Фоли». Правило «Контакт: загальні принципи». Правило «Персональний фол, обопільний фол». Правило «Технічний фол, неспортивний фол». Правила «Неспортивний фол, фол з дискваліфікацією, бійка». Правила «5 фолів гравця» та «Командні фоли: покарання». Правила «Судді», «Жести суддів». Положення про	30

	проведення змагань з баскетболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань.	
4.	Модуль 4. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у баскетболі Оперативний контроль у баскетболі. Поточний контроль у баскетболі. Етапний контроль у баскетболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану баскетболіста. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій. Вимірювання активності атакуючих та захисних дій. Вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.	34
Разом		130

Рекомендована література:

1. Артюх, В. М. Баскетбол / В. М. Артюх. – Л. : Піраміда, 1996. – 142 с.
2. Бабушкін, В.З. Техніко-тактична підготовка юних баскетболістів. / В.З. Бабушкін. – К.: Здоров'я, 1976. – 76 с.
3. Баскетбол : учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. Н. В. Семашко. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 264 с.
4. Баскетбол : учебник для ин-тов физ. культ. / под. ред. Ю. М. Портнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
5. Баскетбол : учебное пособие для студентов ин-тов физ. культ. / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. А. Божиар, Р. С. Мозола. – К. : Вища шк., 1989. – 232 с.
6. Веселовський, А.П. Спортивні ігри з методикою навчання /— Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка , 2008. – 216 с.
7. Вознюк, Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
8. Вознюк, Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
9. Гомельский, А.Я. Баскетбол: Секреты мастера: 1000 баскетбольных упражнений / Гомельский А. Я. – М. : Фаир : Гранд, 1997. – 224 с.
10. Єрмоленко, О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О. В. Єрмоленко, М. В. Єрмоленко. – Краматорськ: ДДМА, 2016. – 75 с.

11. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. Пер. с англ. / Андрианов Н. А., Рудницкая А. А.: «Издательство «Э», 2017. – 368 с.

12. Костюкевич, В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник/ В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.

13. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 336 с.

14. Офіційні Правила баскетболу (FIBA) 2020: Затверджені Центральним Бюро ФІБА. – К., 2020. – 109 с.

15. Поплавський, Л.Ю. Баскетбол : підручник для студ. вищих навч. закл. фізичного виховання і спорту / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. - 448 с.

16. Спортивные игры и методика преподавания/ Ю.И. Портных – М. : Физкультура и Спорт, 1986. – 318 с.

17. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 520 с.

Електронні ресурси з дисципліни:

1. <http://www.fiba.basketball>
2. <https://fbu.ua>
3. <http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/Правила%202020.pdf>
4. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Баскетбол>

3. Критерії оцінювання успішності та результатів навчання з дисципліни

Оцінювання рівня знань студентів здійснюється на основі результатів поточного та підсумкового контролю.

Поточний контроль (засвоєння окремих тем) проводиться у формі виконання елементів техніки гри в серії практичних занять.

Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоєння знань та набутих навичок на практичних заняттях, що включає здатність студента виконати структуру рухової дії з техніки гри у футбол.

Підсумковий семестровий контроль з дисципліни є обов'язковою формою контролю навчальних досягнень студента. Він проводиться у формі виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки. Термін проведення підсумкового семестрового контролю встановлюється графіком навчального процесу, а обсяг навчального матеріалу, який виноситься на підсумковий семестровий контроль, визначається робочою програмою навчальної дисципліни.

Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення дисципліни за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного контролю, та балів, отриманих за результатами підсумкового семестрового контролю. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів.

Схема нарахування балів за виконати елементів техніки гри в серії практичних занять:

- 5 балів – (творчий рівень компетентності) структура рухової дії відповідає загальновизнаним вимогам стандартної техніки на основі прояву творчих здібностей та самостійності у виконанні.

- 4 бали – (достатній рівень компетентності) структура рухової дії відповідає загальновизнаним вимогам стандартної техніки але допущені помилки у підготовчій та заключній фазах та прояву вільного володіння в стандартних ситуаціях.

- 3 бали – (репродуктивний рівень компетентності) структура рухової дії відповідає повторенню загальновизнаних вимог, але допущені помилки у всіх фазах техніки виконання вправи, а також в розумінні основ техніки, можливості аналізувати, порівнювати та виправляти допущені помилки з допомогою викладача.

- 2 бали – (регресивно-продуктивний рівень компетентності) структура рухової дії залишається на рівні виконання окремих частин техніки з грубими помилками у всіх фазах техніки виконання.

-1 бал – (регресивний рівень компетентності) структура рухової дії відображена на рівні елементарного розпізнання окремих фаз техніки з грубими помилками у виконанні, виконання техніки не дає можливості сприймати рухову дію як цілісний елемент.

Таблиця оцінювання виконання контрольних нормативів

Денна форма навчання на базі ПЗСО

(1 – 2 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг на 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	240	9,0	9,2	12	14	3,7	13,2	13	12	10,0	40,0	33,8
14	238	9,1	9,3	-	-	3,8	13,3	12	-	10,1	40,1	33,9

	(см.)	м, (сек.)	м'яча 20 м., (сек.)	ть влуч.)	(к-ть разів)			(к-ть разів)	(загаль на к-ть влуч.)		«Комп лекс № 1», (сек.)	м «Комп лекс № 2», (сек.)
15	245	8,8	8,6	14	16	3,6	13,2	53	13	9,9	39,0	29,4
14	244	8,9	8,7	-	-	3,7	13,3	52	-	10,0	40,0	29,5
13	243	9,0	8,8	13	15	3,8	13,4	51	12	10,1	40,1	29,6
12	242	9,1	8,9	-	-	3,9	13,5	50	-	10,2	40,2	29,7
11	241	9,2	9,0	12	14	4,0	13,6	48	11	10,3	40,3	29,8
10	240	9,3	9,1	-	-	4,1	13,7	46	-	10,4	40,4	29,9
9	239	9,4	9,2	11	13	4,2	13,8	44	10	10,5	40,5	30,0
8	238	9,5	9,3	-	-	4,3	13,9	42	-	10,6	40,6	30,1
7	237	9,6	9,4	10	12	4,4	14,0	40	9	10,7	40,7	30,2
6	236	9,7	9,5	-	-	4,5	14,1	38	-	10,8	40,8	30,3
5	235	9,8	9,6	9	11	4,6	14,2	36	8	10,9	40,9	30,4
4	234	9,9	9,7	-	-	4,7	14,3	34	-	11,0	50,0	30,5
3	233	10,0	9,8	8	10	4,8	14,4	32	7	11,1	50,1	30,6
2	232	10,1	9,9	-	-	4,9	14,5	30	-	11,2	50,2	30,7
1	231	10,2	10,0	7	9	5,0	14,6	28	6	11,3	50,3	30,8

(3 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	205	10,2	9,4	14	22	3,8	14,8	20	13	10,7	39,5	30,1
14	203	10,3	9,5	-	21	3,9	14,9	19	-	10,8	39,6	30,2
13	201	10,4	9,6	13	20	4,0	15,0	18	12	10,9	39,7	30,3
12	199	10,5	9,7	-	19	4,1	15,1	17	-	11,0	39,8	30,4
11	197	10,6	9,8	12	18	4,2	15,2	16	11	11,1	39,9	30,5
10	195	10,7	9,9	-	17	4,3	15,3	15	-	11,2	40,0	30,6
9	193	10,8	10,0	11	16	4,4	15,4	14	10	11,3	40,1	30,7
8	191	10,9	10,1	-	15	4,5	15,5	13	-	11,4	40,2	30,8
7	189	11,0	10,2	10	14	4,6	15,6	12	9	11,5	40,3	30,9
6	187	11,1	10,3	-	13	4,7	15,7	11	-	11,6	40,4	40,0
5	185	11,2	10,4	9	12	4,8	15,8	10	8	11,7	40,5	40,1
4	183	11,3	10,5	-	11	4,9	15,9	9	-	11,8	40,6	40,2
3	181	11,4	10,6	8	10	5,0	16,0	8	7	11,9	40,7	40,3
2	179	11,5	10,7	-	9	5,1	16,1	7	-	12,0	40,8	40,4
1	177	11,6	10,8	7	8	5,2	16,2	6	6	12,1	40,9	40,5

(4 рік навчання)

чоловіки

	Модуль 7	Модуль 8
--	----------	----------

Бали	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	250	8,8	8,4	15	16	3,4	13,2	53	14	9,7	38,0	27,8
14	249	8,9	8,5	-	-	3,5	13,3	52	-	9,8	38,1	27,9
13	248	9,0	8,6	14	15	3,6	13,4	51	13	9,9	38,2	28,0
12	247	9,1	8,7	-	-	3,7	13,5	50	-	10,0	38,3	28,1
11	246	9,2	8,8	13	14	3,8	13,6	48	12	10,1	38,4	28,2
10	245	9,3	8,9	-	-	3,9	13,7	46	-	10,2	38,5	28,3
9	244	9,4	9,0	12	13	4,0	13,8	44	11	10,3	38,6	28,4
8	243	9,5	9,1	-	-	4,1	13,9	42	-	10,4	38,7	28,5
7	242	9,6	9,2	11	12	4,2	14,0	40	10	10,5	38,8	28,6
6	241	9,7	9,3	-	-	4,3	14,1	38	-	10,6	38,9	28,7
5	240	9,8	9,4	10	11	4,4	14,2	36	9	10,7	39,0	28,8
4	239	9,9	9,5	-	-	4,5	14,3	34	-	10,8	39,1	28,9
3	238	10,0	9,6	9	10	4,6	14,4	32	8	10,9	39,2	29,0
2	237	10,1	9,7	-	-	4,7	14,5	30	-	11,0	39,3	29,1
1	236	10,2	9,8	8	9	4,8	14,6	28	7	11,1	39,4	29,2

(4 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	210	10,2	9,0	15	24	3,7	14,8	20	14	10,5	39,0	28,7
14	208	10,3	9,1	-	23	3,8	14,9	19	-	10,6	40,0	28,8
13	206	10,4	9,2	14	22	3,9	15,0	18	13	10,7	40,1	28,9
12	204	10,5	9,3	-	21	4,0	15,1	17	-	10,8	40,2	29,0
11	202	10,6	9,4	13	20	4,1	15,2	16	12	10,9	40,3	29,1
10	200	10,7	9,5	-	19	4,2	15,3	15	-	11,0	40,4	29,2
9	198	10,8	9,6	12	18	4,3	15,4	14	11	11,1	40,5	29,3
8	196	10,9	9,7	-	17	4,4	15,5	13	-	11,2	40,6	29,4
7	194	11,0	9,8	11	16	4,5	15,6	12	10	11,3	40,7	29,5
6	192	11,1	9,9	-	15	4,6	15,7	11	-	11,4	40,8	29,6
5	190	11,2	10,0	10	14	4,7	15,8	10	9	11,5	40,9	29,7
4	188	11,3	10,1	-	13	4,8	15,9	9	-	11,6	50,0	29,8

3	186	11,4	10,2	9	12	4,9	16,0	8	8	11,7	50,1	29,9
2	184	11,5	10,3	-	11	5,0	16,1	7	-	11,8	50,2	30,0
1	185	11,6	10,4	8	10	5,1	16,2	6	7	11,9	50,3	30,1

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців**

(1 – рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	240	9,0	9,2	12	14	3,7	13,2	13	12	10,0	40,0	33,8
14	238	9,1	9,3	-	-	3,8	13,3	12	-	10,1	40,1	33,9
13	236	9,2	9,4	11	13	3,9	13,4	11	11	10,2	40,2	34,0
12	234	9,3	9,5	-	-	4,0	13,5	10	-	10,3	40,3	34,1
11	232	9,4	9,6	10	12	4,1	13,6	9	10	10,4	40,4	34,2
10	230	9,5	9,7	-	-	4,2	13,7	8	-	10,5	40,5	34,3
9	228	9,6	9,8	9	11	4,3	13,8	7	9	10,6	40,6	34,4
8	226	9,7	9,9	-	-	4,4	13,9	6	-	10,7	40,7	34,5
7	224	9,8	10,0	8	10	4,5	14,0	5	8	10,8	40,8	34,6
6	222	9,9	10,1	-	-	4,6	14,1	4	-	10,9	40,9	34,7
5	220	10,0	10,2	7	9	4,7	14,2	3	7	11,0	50,0	34,8
4	218	10,1	10,3	-	-	4,8	14,3	2	-	11,1	50,1	34,9
3	216	10,2	10,4	6	8	4,9	14,4	1	6	11,2	50,2	35,0
2	214	10,3	10,5	-	-	5,0	14,5	-	-	11,3	50,3	35,1
1	212	10,4	10,6	5	7	5,1	14,6	-	5	11,4	50,4	35,2

(1 – рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	200	10,4	9,9	12	20	4,0	14,9	20	12	10,8	40,5	34,4
14	198	10,5	10,0	-	19	4,1	15,0	19	-	10,9	40,6	34,5

13	196	10,6	10,1	11	18	4,2	15,1	18	11	11,0	40,7	34,6
12	194	10,7	10,2	-	17	4,3	15,2	17	-	11,1	40,8	34,7
11	192	10,8	10,3	10	16	4,4	15,3	16	10	11,2	40,9	34,8
10	190	10,9	10,4	-	15	4,5	15,4	15	-	11,3	50,0	34,9
9	188	11,0	10,5	9	14	4,6	15,5	14	9	11,4	50,1	35,0
8	186	11,1	10,6	-	13	4,7	15,6	13	-	11,5	50,2	35,1
7	184	11,2	10,7	8	12	4,8	15,7	12	8	11,6	50,3	35,2
6	182	11,3	10,8	-	11	4,9	15,8	11	-	11,7	50,4	35,3
5	180	11,4	10,9	7	10	5,0	15,9	10	7	11,8	50,5	35,4
4	178	11,5	11,0	-	9	5,1	16,0	9	-	11,9	50,6	35,5
3	176	11,6	11,1	6	8	5,2	16,1	8	6	12,0	50,7	35,6
2	174	11,7	11,2	-	7	5,3	16,2	7	-	12,1	50,8	35,7
1	172	11,8	11,3	5	6	5,4	16,3	6	5	12,2	50,9	35,8

(2 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	245	8,8	8,6	14	16	3,6	13,2	53	13	9,9	39,0	29,4
14	244	8,9	8,7	-	-	3,7	13,3	52	-	10,0	40,0	29,5
13	243	9,0	8,8	13	15	3,8	13,4	51	12	10,1	40,1	29,6
12	242	9,1	8,9	-	-	3,9	13,5	50	-	10,2	40,2	29,7
11	241	9,2	9,0	12	14	4,0	13,6	48	11	10,3	40,3	29,8
10	240	9,3	9,1	-	-	4,1	13,7	46	-	10,4	40,4	29,9
9	239	9,4	9,2	11	13	4,2	13,8	44	10	10,5	40,5	30,0
8	238	9,5	9,3	-	-	4,3	13,9	42	-	10,6	40,6	30,1
7	237	9,6	9,4	10	12	4,4	14,0	40	9	10,7	40,7	30,2
6	236	9,7	9,5	-	-	4,5	14,1	38	-	10,8	40,8	30,3
5	235	9,8	9,6	9	11	4,6	14,2	36	8	10,9	40,9	30,4
4	234	9,9	9,7	-	-	4,7	14,3	34	-	11,0	50,0	30,5
3	233	10,0	9,8	8	10	4,8	14,4	32	7	11,1	50,1	30,6
2	232	10,1	9,9	-	-	4,9	14,5	30	-	11,2	50,2	30,7
1	231	10,2	10,0	7	9	5,0	14,6	28	6	11,3	50,3	30,8

(2 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця	Човниковий біг 4х9 м	Швидкісне ведення	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба впер	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем	Техніка володіння м'ячем

	в, (см.)	м, (сек.)	м'яча 20 м., (сек.)	ть влуч.)	ть разів)			д, (см)	(загаль на к-ть влуч.)		«Комп лекс № 1», (сек.)	м «Комп лекс № 2», (сек.)
15	205	10,2	9,4	14	22	3,8	14,8	20	13	10,7	39,5	30,1
14	203	10,3	9,5	-	21	3,9	14,9	19	-	10,8	39,6	30,2
13	201	10,4	9,6	13	20	4,0	15,0	18	12	10,9	39,7	30,3
12	199	10,5	9,7	-	19	4,1	15,1	17	-	11,0	39,8	30,4
11	197	10,6	9,8	12	18	4,2	15,2	16	11	11,1	39,9	30,5
10	195	10,7	9,9	-	17	4,3	15,3	15	-	11,2	40,0	30,6
9	193	10,8	10,0	11	16	4,4	15,4	14	10	11,3	40,1	30,7
8	191	10,9	10,1	-	15	4,5	15,5	13	-	11,4	40,2	30,8
7	189	11,0	10,2	10	14	4,6	15,6	12	9	11,5	40,3	30,9
6	187	11,1	10,3	-	13	4,7	15,7	11	-	11,6	40,4	40,0
5	185	11,2	10,4	9	12	4,8	15,8	10	8	11,7	40,5	40,1
4	183	11,3	10,5	-	11	4,9	15,9	9	-	11,8	40,6	40,2
3	181	11,4	10,6	8	10	5,0	16,0	8	7	11,9	40,7	40,3
2	179	11,5	10,7	-	9	5,1	16,1	7	-	12,0	40,8	40,4
1	177	11,6	10,8	7	8	5,2	16,2	6	6	12,1	40,9	40,5

(3 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стри бок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загаль на к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	250	8,8	8,4	15	16	3,4	13,2	53	14	9,7	38,0	27,8
14	249	8,9	8,5	-	-	3,5	13,3	52	-	9,8	38,1	27,9
13	248	9,0	8,6	14	15	3,6	13,4	51	13	9,9	38,2	28,0
12	247	9,1	8,7	-	-	3,7	13,5	50	-	10,0	38,3	28,1
11	246	9,2	8,8	13	14	3,8	13,6	48	12	10,1	38,4	28,2
10	245	9,3	8,9	-	-	3,9	13,7	46	-	10,2	38,5	28,3
9	244	9,4	9,0	12	13	4,0	13,8	44	11	10,3	38,6	28,4
8	243	9,5	9,1	-	-	4,1	13,9	42	-	10,4	38,7	28,5
7	242	9,6	9,2	11	12	4,2	14,0	40	10	10,5	38,8	28,6
6	241	9,7	9,3	-	-	4,3	14,1	38	-	10,6	38,9	28,7
5	240	9,8	9,4	10	11	4,4	14,2	36	9	10,7	39,0	28,8
4	239	9,9	9,5	-	-	4,5	14,3	34	-	10,8	39,1	28,9
3	238	10,0	9,6	9	10	4,6	14,4	32	8	10,9	39,2	29,0
2	237	10,1	9,7	-	-	4,7	14,5	30	-	11,0	39,3	29,1
1	236	10,2	9,8	8	9	4,8	14,6	28	7	11,1	39,4	29,2

(3 рік навчання)

жінки

	Модуль 5	Модуль 6
--	----------	----------

Бали	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	210	10,2	9,0	15	24	3,7	14,8	20	14	10,5	39,0	28,7
14	208	10,3	9,1	-	23	3,8	14,9	19	-	10,6	40,0	28,8
13	206	10,4	9,2	14	22	3,9	15,0	18	13	10,7	40,1	28,9
12	204	10,5	9,3	-	21	4,0	15,1	17	-	10,8	40,2	29,0
11	202	10,6	9,4	13	20	4,1	15,2	16	12	10,9	40,3	29,1
10	200	10,7	9,5	-	19	4,2	15,3	15	-	11,0	40,4	29,2
9	198	10,8	9,6	12	18	4,3	15,4	14	11	11,1	40,5	29,3
8	196	10,9	9,7	-	17	4,4	15,5	13	-	11,2	40,6	29,4
7	194	11,0	9,8	11	16	4,5	15,6	12	10	11,3	40,7	29,5
6	192	11,1	9,9	-	15	4,6	15,7	11	-	11,4	40,8	29,6
5	190	11,2	10,0	10	14	4,7	15,8	10	9	11,5	40,9	29,7
4	188	11,3	10,1	-	13	4,8	15,9	9	-	11,6	50,0	29,8
3	186	11,4	10,2	9	12	4,9	16,0	8	8	11,7	50,1	29,9
2	184	11,5	10,3	-	11	5,0	16,1	7	-	11,8	50,2	30,0
1	185	11,6	10,4	8	10	5,1	16,2	6	7	11,9	50,3	30,1

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік
10 місяців**

(1 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	245	8,8	8,6	14	16	3,6	13,2	53	13	9,9	39,0	29,4
14	244	8,9	8,7	-	-	3,7	13,3	52	-	10,0	40,0	29,5
13	243	9,0	8,8	13	15	3,8	13,4	51	12	10,1	40,1	29,6
12	242	9,1	8,9	-	-	3,9	13,5	50	-	10,2	40,2	29,7
11	241	9,2	9,0	12	14	4,0	13,6	48	11	10,3	40,3	29,8
10	240	9,3	9,1	-	-	4,1	13,7	46	-	10,4	40,4	29,9
9	239	9,4	9,2	11	13	4,2	13,8	44	10	10,5	40,5	30,0
8	238	9,5	9,3	-	-	4,3	13,9	42	-	10,6	40,6	30,1

7	237	9,6	9,4	10	12	4,4	14,0	40	9	10,7	40,7	30,2
6	236	9,7	9,5	-	-	4,5	14,1	38	-	10,8	40,8	30,3
5	235	9,8	9,6	9	11	4,6	14,2	36	8	10,9	40,9	30,4
4	234	9,9	9,7	-	-	4,7	14,3	34	-	11,0	50,0	30,5
3	233	10,0	9,8	8	10	4,8	14,4	32	7	11,1	50,1	30,6
2	232	10,1	9,9	-	-	4,9	14,5	30	-	11,2	50,2	30,7
1	231	10,2	10,0	7	9	5,0	14,6	28	6	11,3	50,3	30,8

(1 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	205	10,2	9,4	14	22	3,8	14,8	20	13	10,7	39,5	30,1
14	203	10,3	9,5	-	21	3,9	14,9	19	-	10,8	39,6	30,2
13	201	10,4	9,6	13	20	4,0	15,0	18	12	10,9	39,7	30,3
12	199	10,5	9,7	-	19	4,1	15,1	17	-	11,0	39,8	30,4
11	197	10,6	9,8	12	18	4,2	15,2	16	11	11,1	39,9	30,5
10	195	10,7	9,9	-	17	4,3	15,3	15	-	11,2	40,0	30,6
9	193	10,8	10,0	11	16	4,4	15,4	14	10	11,3	40,1	30,7
8	191	10,9	10,1	-	15	4,5	15,5	13	-	11,4	40,2	30,8
7	189	11,0	10,2	10	14	4,6	15,6	12	9	11,5	40,3	30,9
6	187	11,1	10,3	-	13	4,7	15,7	11	-	11,6	40,4	40,0
5	185	11,2	10,4	9	12	4,8	15,8	10	8	11,7	40,5	40,1
4	183	11,3	10,5	-	11	4,9	15,9	9	-	11,8	40,6	40,2
3	181	11,4	10,6	8	10	5,0	16,0	8	7	11,9	40,7	40,3
2	179	11,5	10,7	-	9	5,1	16,1	7	-	12,0	40,8	40,4
1	177	11,6	10,8	7	8	5,2	16,2	6	6	12,1	40,9	40,5

(2 рік навчання)

чоловіки

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	250	8,8	8,4	15	16	3,4	13,2	53	14	9,7	38,0	27,8
14	249	8,9	8,5	-	-	3,5	13,3	52	-	9,8	38,1	27,9

13	248	9,0	8,6	14	15	3,6	13,4	51	13	9,9	38,2	28,0
12	247	9,1	8,7	-	-	3,7	13,5	50	-	10,0	38,3	28,1
11	246	9,2	8,8	13	14	3,8	13,6	48	12	10,1	38,4	28,2
10	245	9,3	8,9	-	-	3,9	13,7	46	-	10,2	38,5	28,3
9	244	9,4	9,0	12	13	4,0	13,8	44	11	10,3	38,6	28,4
8	243	9,5	9,1	-	-	4,1	13,9	42	-	10,4	38,7	28,5
7	242	9,6	9,2	11	12	4,2	14,0	40	10	10,5	38,8	28,6
6	241	9,7	9,3	-	-	4,3	14,1	38	-	10,6	38,9	28,7
5	240	9,8	9,4	10	11	4,4	14,2	36	9	10,7	39,0	28,8
4	239	9,9	9,5	-	-	4,5	14,3	34	-	10,8	39,1	28,9
3	238	10,0	9,6	9	10	4,6	14,4	32	8	10,9	39,2	29,0
2	237	10,1	9,7	-	-	4,7	14,5	30	-	11,0	39,3	29,1
1	236	10,2	9,8	8	9	4,8	14,6	28	7	11,1	39,4	29,2

(2 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Швидкісне ведення м'яча 20 м., (сек.)	Штрафні кидки за 90 сек (к-ть влуч.)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Біг на 20 м. (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Кидки з дистанції 4,5 і 6,75 м (загальна к-ть влуч.)	Тест «Зігзаг», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 1», (сек.)	Техніка володіння м'ячем «Комплекс № 2», (сек.)
15	210	10,2	9,0	15	24	3,7	14,8	20	14	10,5	39,0	28,7
14	208	10,3	9,1	-	23	3,8	14,9	19	-	10,6	40,0	28,8
13	206	10,4	9,2	14	22	3,9	15,0	18	13	10,7	40,1	28,9
12	204	10,5	9,3	-	21	4,0	15,1	17	-	10,8	40,2	29,0
11	202	10,6	9,4	13	20	4,1	15,2	16	12	10,9	40,3	29,1
10	200	10,7	9,5	-	19	4,2	15,3	15	-	11,0	40,4	29,2
9	198	10,8	9,6	12	18	4,3	15,4	14	11	11,1	40,5	29,3
8	196	10,9	9,7	-	17	4,4	15,5	13	-	11,2	40,6	29,4
7	194	11,0	9,8	11	16	4,5	15,6	12	10	11,3	40,7	29,5
6	192	11,1	9,9	-	15	4,6	15,7	11	-	11,4	40,8	29,6
5	190	11,2	10,0	10	14	4,7	15,8	10	9	11,5	40,9	29,7
4	188	11,3	10,1	-	13	4,8	15,9	9	-	11,6	50,0	29,8
3	186	11,4	10,2	9	12	4,9	16,0	8	8	11,7	50,1	29,9
2	184	11,5	10,3	-	11	5,0	16,1	7	-	11,8	50,2	30,0
1	185	11,6	10,4	8	10	5,1	16,2	6	7	11,9	50,3	30,1

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу