

**Міністерство освіти і науки України  
Мукачівський державний університет  
Кафедра географії та суспільних дисциплін**

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Методичні рекомендації

до проведення практичних занять до змістового модуля №3

**«Використання засобів фізичного виховання для забезпечення  
здорового способу життя. Теоретичні засади з теми баскетбол.  
Основні технічні елементи гри. Загальна фізична підготовка»**

для здобувачів спеціальностей першого (бакалаврського) рівня  
вищої освіти

**Мукачево  
МДУ 2026**

УДК 37.016:796.323.2(072)(076.5)

*Розглянуто та рекомендовано до друку  
Науково-методичною радою Мукачівського державного університету  
протокол № від травня 2026 р.*

*Розглянуто та схвалено  
на засіданні кафедри географії та суспільних дисциплін  
протокол № 19 від 29 квітня 2026 р.*

#### **Укладачі**

**Гавришко С. Г.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри географії та суспільних дисциплін МДУ

**Мороз Ф. В.** – старший викладач кафедри географії та суспільних  
дисциплін МДУ

#### **Рецензент**

**Малець О. О.** – професор, доктор історичних наук, професор  
кафедри готельно-ресторанної та музейної справи МДУ

**Ф 48 Фізичне виховання:** методичні рекомендації до проведення практичних занять до змістового модуля №3 «Використання засобів фізичного виховання для забезпечення здорового способу життя. Теоретичні засади з теми баскетбол. Основні технічні елементи гри. Загальна фізична підготовка» для здобувачів різних спеціальностей першого (бакалаврського) рівня вищої освіти/ укладачі С.Г. Гавришко, Мороз Ф.В. Мукачево: МДУ, 2026. 47 с. (1,1 авт. арк.)

У навчально-методичному виданні представлено опис та структуру навчальної дисципліни «Фізичне виховання», плани практичних занять, методичні рекомендації щодо їх організації, а також інструменти для самоперевірки та самоконтролю знань здобувачів вищої освіти.

Видання адресовано здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання різних спеціальностей.

© МДУ, 2026

## ЗМІСТ

Передмова.....	4
Опис навчальної дисципліни.....	5
Структура навчальної дисципліни.....	6
Методичні рекомендації щодо підготовки до практичних занять.....	8
Плани практичних занять.....	12
Тестові завдання теоретичних знань.....	33
Критерії оцінювання практичних занять.....	37
Критерії оцінювання модульного контрольного тестування.....	39
Критерії оцінювання підсумкового контролю.....	41
Шкала оцінювання: національна та ECTS.....	43
Розподіл вагових коефіцієнтів при оцінюванні рівня засвоєння навчальної дисципліни .....	44
Перелік питань, що виносяться підсумковий контроль.....	45
Рекомендовані джерела.....	47

## ПЕРЕДМОВА

Готуючи фахівців для різних галузей, заклади вищої освіти повинні забезпечити виконання завдання щодо підвищення рівня фізичної підготовки здобувачів, здатних до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини. Саме ці потреби суспільства і людини покликана забезпечити навчальна дисципліна «Фізичне виховання».

Тому викладання предмету «Фізичне виховання» має на меті: забезпечення ефективної підготовки здобувачів у набутті вмінь і навичок з різних видів рухової діяльності; формувати переконання у здобувачів щодо необхідності достатньої рухової активності та дотримування основ здорового способу життя; підвищення рівня фізичної підготовки здобувачів та забезпечення стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Вивчення даного курсу направлене на оволодіння знаннями, уміннями, навичками, що стануть основою їх свідомого і творчого підходу до розв'язання різноманітних завдань, допоможуть в адаптації до змін, які проходить наше суспільство в процесі вдосконалення всієї системи державотворення.

*Метою* навчально-методичного видання є надання здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти методичної допомоги у підготовці до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання», активізація їхньої навчально-пізнавальної діяльності, формування умінь аналізувати свої фізичні можливості та застосовувати здобуті знання, вміння і навички у майбутній професійній діяльності і у повсякденному житті.

Запропоновані матеріали спрямовані на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості, здатності використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, уміння працювати в команді, діяти соціально відповідально і свідомо.

Видання адресовано здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання.

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 6	<p style="text-align: center;"><b>Галузь знань</b></p> <p>A Освіта                      B Культура, мистецтво та гуманітарні науки                      D Бізнес, адміністрування та право                      C Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини                      J Транспорт та послуги</p>	обов'язкова	
Модулів – 2		<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів -4		<i>1-й</i>	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – <i>не передбачено</i>		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 180		<i>1-й</i>	<i>2-й</i>
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи здобувача – 4	Освітній ступінь: <b>бакалавр</b>	<b>Практичні</b>	
		30 год.	30 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		60 год.	60 год.
		<b>Вид контролю: залік (1, 2 семестр)</b>	

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин		
	денна форма		
	усього	у тому числі	
практична		самостійна	
1	2	3	4
<b>Модуль 1.</b>			
<b>Фізична культура і спорт в системі загально людських цінностей забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.</b>			
<b>Змістовий модуль 1. Фізична культура, фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти. Теоретичні засади з теми легка атлетика. (Біг на середні та довгі дистанції. Метання м'ячика на дальність з місця. Стрибки на скакалці.</b>			
<b>Тема 1.</b> Фізична культура і фізичне виховання у закладах вищої освіти. Біг на середні та довгі дистанції.	24	8	16
<b>Тема 2.</b> Спорт у закладах вищої освіти. Метання м'ячика на дальність. Стрибки із короткою скакалкою.	24	8	16
<b>Змістовий модуль 2. Самоконтроль в процесі занять фізичними вправами. Теоретичні засади з теми волейбол. Основні технічні елементи гри. Загальна фізична підготовка.</b>			
<b>Тема 3</b> Основні технічні елементи гри в волейбол.	24	8	16
<b>Тема 4.</b> Самоконтроль в процесі занять фізичними вправами. ЗФП, розвиток гнучкості.	20	2	8
<b>Тема 5.</b> Тести, індекси та функціональні проби для самоконтролю в процесі занять фізичними вправами. Човниковий біг 4X9 м.	8	4	4
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>30</b>	<b>60</b>
<b>Модуль 2.</b>			
<b>Фізична культура і основи здорового способу життя здобувача.</b>			
<b>Змістовий модуль 3. Використання засобів фізичного виховання для забезпечення здорового способу життя. Теоретичні засади з теми баскетбол. Основні технічні елементи гри. Загальна фізична підготовка.</b>			
<b>Тема 1.</b> Основні технічні	24	8	16

елементи гри в баскетбол.			
<b>Тема 2.</b> Використання засобів фізичного виховання для забезпечення здорового способу життя. Рухливі ігри та естафети з елементами гри баскетбол.	12	4	8
<b>Тема 3.</b> ЗФП, розвиток силових якостей.	10	2	8
<b>Змістовий модуль 4. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Стрибки в довжину з місця.</b>			
<b>Тема 4.</b> Біг на короткі дистанції. Види старту.	20	8	12
<b>Тема 5.</b> Стрибки в довжину з місця.	16	4	12
<b>Тема 6.</b> ЗФП, розвиток швидко-силових якостей.	8	4	4
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>30</b>	<b>60</b>

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

Однією з форм підготовки здобувачів вищої освіти до опанування дисципліни «Фізичне виховання» є практичні заняття.

Головна мета практичних занять – удосконалення рухових навичок і умінь, розвиток фізичних якостей формування системи знань в сфері фізичної культури, рухових умінь і навичок, формування фахових компетентностей, необхідних для професійної діяльності, а також на усвідомлення науково-теоретичних основ рухової діяльності.

У процесі підготовки до практичних занять здобувачі вищої освіти опрацьовують навчально-методичну та наукову літературу, вчать критично оцінювати різні джерела інформації. Ефективність практичної роботи залежить від розуміння її важливості, чіткого визначення завдань, знання послідовності підготовки, а також наявності консультативної підтримки викладача.

На практичних заняттях викладач організовує детальний розгляд здобувачами окремих теоретично-методичних положень фізичного виховання та спорту у виді бесіди та формує рухові вміння і навички шляхом індивідуального виконання здобувачем відповідно сформульованих завдань. Практичні заняття проводяться у спортивному залі, на спортивному майданчику, стадіоні. Перелік тем практичних занять визначається навчальною програмою з фізичного виховання та має передбачати: теоретично-методичну підготовку, загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, технічну підготовку.

Практичне заняття включає проведення попереднього контролю показників фізичного розвитку здобувачів, їх знань, умінь і навичок з фізичного виховання, постановку викладачем та обговоренням за участю здобувачів проблемних питань, розв'язування контрольних завдань, їх перевірку, оцінювання.

Важливим елементом підготовки є командна робота. Виконання фізичних вправ на практичних заняттях дають змогу

здобувачам вищої освіти опрацювати запропоновані завдання у невеликих групах, що сприяє вмінню працювати в команді.

Щоб підготовка до практичного заняття була ефективною, важливо правильно організувати свій час та володіти навичками самостійної підготовки.

Практичні заняття сприяють створенню умов для інтерактивної взаємодії між здобувачами вищої освіти та викладачем. Ця взаємодія допомагає глибше зрозуміти матеріал та підготуватися до практичної реалізації отриманих знань у майбутній професійній діяльності.

При виконанні **передач м'яча** звертаємо увагу здобувачів на необхідність дотримуватись наступних методичних рекомендацій:

- сигналізувати партнерові (поглядом, мімікою, замахом) про намір передати м'яч;
- погоджувати напрямок і силу передачі з рухом партнера;
- передавати м'яч у русі;
- уникати передачі м'яча поперек площадки, особливо під своїм щитом, тому що це полегшує супротивникові перехоплення м'яча;
- при щільній опіці користуватися короткими передачами;
- для раптового, швидкого й точного застосування передач широко використовувати відволікаючі рухи;
- міцно засвоїти кистьові передачі м'яча;
- навчитися приховувати напрямок передач;
- підвищувати тактичну доцільність у застосуванні різних способів передач м'яча двома руками від грудей успішно застосовується при відсутності активної протидії суперника, передача прямою рукою зверху – при обведенні гравця зверху, передача через спину, над плечем кистьові передачі – для раптового рішення тактичних завдань.

При виконанні **ведення м'яча** рекомендуємо зберігати природне положення (як при бігу без м'яча); не вдаряти рукою по м'ячі, а контролювати м'яч пальцями руки; намагатися вести м'яч без зорового контролю, зміною швидкості й напрямків; при обведенні гравця (перешкоди) знижувати відскоки м'яча; поєднувати ведення м'яча з використанням інших прийомів гри.

На практичних заняттях з вивчення технічних елементів гри особлива увага повинна приділятися кидкам м'яча в кошик.

### **Рекомендовані вправи для кидка м'яча:**

1. Кидки серіями. Серії можуть бути складені по способах виконання кидків, виходячи з функції гравця в команді, або для усунення недоліків у техніці виконання тих або інших кидків. Наприклад, серія кидків крайнього нападаючого складається з 20 кидків: 8 кидків у стрибку із середньої відстані, 5 – з далекої дистанції, 4 – після ведення, із близької відстані або з-під щита в стрибку з поштовхом двома ногами, 3 штрафних кидків. Серія виконується 5-20 разів.

2. Гравець виконує кидки двома або трьома м'ячами з різних позицій 10, 20, 30 разів. Між кидками 2-5-хвилинні паузи, заповнювані іншими вправами. Інтенсивність виконання вправ збільшується.

3. Кидки в сполученні з відволікаючими рухами: кидки після відволікаючих рухів на передачу, на ведення м'яча, на обведений, на кидок; на кидок у положенні спиною до щита; кидки після кроку, назад, убік від гравця після поворотів.

4. Закинути кілька разів підряд з однієї позиції або одним способом; закинути кілька м'ячів з використанням щита; закинути по 20 або 30 м'ячів з обов'язковим влученням двох останніх кидків.

Якщо в кидках самостійно займаються два й більше гравців, то вони можуть змагатися у швидкості й точності їхнього виконання, використовуючи вправи:

1. Кидки "із заявкою". Один гравець закидає м'яч у кошик певним способом. Інший гравець із цього ж місця й цим же способом повинен теж закинути м'яч. Якщо йому це не вдалося, то він програє одне очко. Змагання триває до встановленої кількості очків.

2. Кидки на швидкість і точність. Наприклад, хто із гравців швидше закине м'яч 10 разів у стрибку із середньої відстані й 5 разів зі штрафних кидків і ін. такі змагання можуть складатися з кількох серій.

Примірні вправи для вдосконалювання снайперських якостей у штрафних кидках:

1. Виконати від 100 до 500 кидків щодня (хто більше закине м'ячів з 10, 20, 30 і т.д. м'ячів).
2. Змагання командами по 3-5 гравців у кожній (яка команда швидше закине 5, 10, 20, 30 і т.д. м'ячів).
3. Виконувати штрафні кидки до першого промаху (змагаються окремі гравці або команди).
4. Гравці з кожної команди виконують по два кидка. Гравець, якому вдалося закинути два м'ячі підряд, продовжує вправу до промаху. Потім виконує кидки гравець з іншої команди й т.д. Перемагає та команда, що більше закине м'ячів за певний час або швидше закине встановлену кількість м'ячів (25, 50 і більше).
5. Виконувати кидки в паузах між іншими вправами.
6. Виконувати кидки після різних по напруженні ігрових ситуацій.
7. Виконувати в навчальних іграх по 3 штрафних помітки при будь-якій помилці суперника.
8. Те ж, але якщо перший кидок не досяг мети, м'яч передається протилежній команді для введення його в гру, у команди, гравець якої виконував кидок, віднімається 2 очка від загального результату гри.

## **ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**Змістовий модуль 3. Використання засобів фізичного виховання для забезпечення здорового способу життя. Теоретичні засади з теми баскетбол. Основні технічні елементи гри. Загальна фізична підготовка.**

### **План практичного заняття № 1**

*Тема:* Баскетбол. Основні технічні елементи та правила гри. Загальна фізична підготовка.

Завдання заняття:

1. Ознайомлення з основними правилами гри баскетбол, реферативною роботою на 2 семестр.
2. Ознайомлення з основними технічними елементами гри.
3. Розвиток силових та швидко-силових здібностей.
4. Гігієнічні умови при проведенні спортивних ігор, основні правила гігієни студентів при заняттях спортом та фізичною культурою.

Зміст заняття: шиккування та перешикування в шерензі та колоні, стройові вправи на місці, різновиди ходьби (протivoходом, «змійкою», по діагоналі), види бігу. Виконання комплексу ЗРВ. Пересування гравців по майданчику, основні технічні елементи гри (ведення м'яча, передачі м'яча, зупинки та повороти). Вправи для розвитку сили (піднімання тулуба в сід з положення лежачи), естафети з елементами бігу та стрибків.

Тривалість заняття 90 хв.

**Рекомендовані джерела [1; 2; 3; 4; 5].**

Хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина 25-30 хв.</b>		
<p><b>I. Організація здобувачів освіти.</b>  1. Шикування в одну шеренгу  2. Привітання та повідомлення теми і завдань уроку</p> <p><b>II. Організовуючі вправи.</b>  1. Повороти на місці</p> <p><b>III. Різновиди ходьби та бігу</b>  1. Ходьба на носках руки на поясі  2. Ходьба на п'ятках руки за головою  3. Ходьба на зовнішній стороні стопи руки в стороні  4. Ходьба на внутрішній стороні стопи руки на поясі  5. Звичайний біг  6. Біг на носках  7. Біг з високим підніманням колін  8. Біг прямі ноги вперед  9. Біг приставним кроком лівим боком  10. Біг приставним кроком правим боком  11. Звичайна ходьба.  12. Відновлення дихання</p> <p><b>IV. Перешиккування для ЗРВ на місці</b>  1. Перешиккування в три шеренги</p> <p><b>V. ЗРВ на місці</b>  1. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс  1-2 – нахил голови вперед,  3-4 – назад  2. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс  1-4 – колові оберти головою вліво,  5-8 - вправо  3. В.п. – ноги на ширині плеч, ліва рука вверху, а права внизу, кисть зжата в кулачок  1-2 – відведення прямих рук назад  3-4 – зміна положення рук  4. В.п. – ноги нарізно, руки перед груддю зігнуті в ліктях.  1-2 – відводимо зігнуті руки в ліктях назад,  3-4 - вирівнюємо руки і також відводимо назад  5. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс,</p>	<p>2хв.</p> <p>1хв</p> <p>10-12хв</p> <p>1-2хв</p> <p>12-15хв</p> <p>4-6р</p> <p>4-6р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Мобілізувати увагу студентів, спрямувати її на розв'язання завдань уроку.  Фронтальний спосіб</p> <p>Спинки рівні</p> <p>Біжимо один за одним</p> <p>Ноги прямі</p> <p>Виконуємо повільно</p> <p>Рука пряма</p> <p>Руки відводимо на рівні плечей</p>

1 -нахил до лівої ноги, 2 — нахил вперед, 3 - нахил до правої ноги, 4 — В.п. 6. В.п. – ноги на ширині плеч, руки в перед в сторони 1 - мах лівою ногою до правої кисті, 2 - В.п. 3 - мах правою ногою до лівої кисті, 4- В.п. 7. В.п. – присідання. 1 - руки прямі підіймаємо вверх 2 – перед собою, 3 – присіли, 4 – В.п. 8. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс, стрибки. 1, 2 – на лівій нозі, 3, 4 – на правій нозі. 5-8 – на обох нога 9. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс, 1 – ліва нога вперед, права назад 2 – зміна положення ніг 3 – ноги на ширині плеч 4 – В.п.	6-8р  6-8р  6-8р  6-8р	Ноги в колінах не згинаємо  Ноги прямі  Повний присів
<b>Основна частина 50-55 хв.</b>		
10. Перешикування в одну шеренгу <b>VI. Баскетбол.</b> 1. Вправи з різних елементів баскетболу. 2. Ведення м'яча. 3. Естафети з елементами баскетболу. 4. Вправи для розвитку сили (піднімання тулуба в сиді положення лежачи), естафети з елементами бігу та стрибків.	30с  50-55хв.	Техніка виконання Слідкую за правильним виконанням вправ
<b>Заключна частина 4-5 хв.</b>		
<b>VII. Шикування в одну шеренгу</b> 1. Шикування в одну шеренгу <b>VIII. Підсумок уроку</b> 2. Дихальні вправи та вправи на розслаблення 3. Аналіз та підведення підсумків. <b>IX. Організований вихід зі спортзалу</b>	30с 3-4хв  30с	Фронтальний спосіб Фронтальний спосіб

## **План практичного заняття № 2**

*Тема:* Баскетбол. Основні технічні елементи та правила гри.  
Загальна фізична підготовка.

Завдання заняття:

1. Навчання техніки ведення м'яча, передачі м'яча, переміщень по майданчику.
2. Навчання техніки кидка в русі та на місці (штрафний кидок).
3. Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей.
4. Виховання вольових якостей студентів, сміливості та рішучості при виконання фізичних вправ.

Зміст заняття: шикування та перешикування в шерензі та колоні, стройові вправи на місці, різновиди ходьби (противоходом, «змійкою», по діагоналі), види бігу. Виконання комплексу ЗРВ. Пересування гравців по майданчику, основні технічні елементи гри (ведення м'яча, передачі м'яча, зупинки та повороти). Кидок м'яча в русі після ведення з 2-х кроків. ЗФП, Рухлива гра «Передай м'яч».

Тривалість заняття 90 хв.

**Рекомендовані джерела [1; 2; 3; 4; 5].**

Хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина 25-30 хв.</b>		
<p><b>I. Організація здобувачів освіти.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шикування в одну шеренгу</li> <li>2. Привітання</li> <li>3. Повідомлення теми і завдань уроку</li> </ol> <p><b>II. Організовуючі вправи.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повороти на місці</li> </ol> <p><b>III. Різновиди ходьби та бігу</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках руки на поясі</li> <li>2. Ходьба на п'ятках руки за головою</li> <li>3. Ходьба на зовнішній стороні стопи руки в стороні</li> <li>4. Ходьба на внутрішній стороні стопи руки на поясі</li> <li>5. Звичайний біг</li> <li>6. Біг на носках</li> <li>7. Біг з високим підніманням колін</li> <li>8. Біг прями ногами вперед</li> <li>9. Біг приставним кроком лівим боком</li> <li>10. Біг приставним кроком правим боком</li> <li>11. Звичайна ходьба.</li> <li>12. Відновлення дихання</li> </ol> <p><b>IV. Перешиккування для ЗРВ на місці</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перешиккування в три шеренги</li> </ol> <p><b>V. ЗРВ на місці</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2 – нахил голови вперед,</li> <li>3-4 – назад</li> </ol> </li> <li>2. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс <ol style="list-style-type: none"> <li>1-4 – колові оберти головою вліво,</li> <li>5-8 - вправо</li> </ol> </li> <li>3. В.п. – ноги на ширині плеч, ліва рука вверху, а права внизу, кисть зжата в кулачок <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2 – відведення прямих рук назад</li> <li>3-4 – зміна положення рук</li> </ol> </li> <li>4. В.п. – ноги нарізно, руки перед груддю зігнуті в ліктях. <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2 – відводимо зігнуті руки в ліктях назад,</li> </ol> </li> </ol>	<p>2хв.</p> <p>1хв</p> <p>10-12хв</p> <p>1-2хв</p> <p>12-15хв</p> <p>4-6р</p> <p>4-6р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Мобілізувати увагу студентів, спрямувати її на розв'язання завдань уроку.</p> <p>Фронтальний спосіб</p> <p>Спинки рівні</p> <p>Біжимо один за одним</p> <p>Ноги прями</p> <p>Виконуємо повільно</p> <p>Рука пряма</p> <p>Руки відводимо</p>



### **План практичного заняття № 3**

*Тема:* Баскетбол. Основні технічні елементи та правила гри.  
Загальна фізична підготовка.

Завдання заняття:

1. Навчання техніки ведення м'яча, передачі м'яча, переміщень по майданчику.
2. Навчання техніки кидка в русі та на місці (штрафний кидок).
3. Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей.
4. Виховання вольових якостей студентів, сміливості та рішучості при виконання фізичних вправ.

Зміст заняття: шикування та перешикування в шерензі та колоні, стройові вправи на місці, різновиди ходьби (противоходом, «змійкою», по діагоналі), види бігу. Виконання комплексу ЗРВ. Пересування гравців по майданчику, основні технічні елементи гри ( ведення м'яча, передачі м'яча, зупинки та повороти). Кидок м'яча в русі після ведення з 2-х кроків. Вправи для розвитку силових здібностей. Ігри з елементами баскетболу.

Тривалість заняття 90 хв.

**Рекомендовані джерела [[1; 2; 3; 4; 5].**

Хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина 25-30 хв.</b>		
<p><b>I. Організація здобувачів освіти.</b>  1. Шиккування в одну шеренгу  2. Привітання  3. Повідомлення теми і завдань уроку</p> <p><b>II. Організовуючі вправи.</b>  1. Повороти на місці</p> <p><b>III. Різновиди ходьби та бігу</b>  1. Ходьба на носках руки на поясі  2. Ходьба на п'ятках руки за головою  3. Ходьба на зовнішній стороні стопи руки в стороні  4. Ходьба на внутрішній стороні стопи руки на поясі  5. Звичайний біг  6. Біг на носках  7. Біг з високим підніманням колін  8. Біг прямі ноги вперед  9. Біг приставним кроком лівим боком  10. Біг приставним кроком правим боком  11. Звичайна ходьба.  12. Відновлення дихання</p> <p><b>IV. Перешиккування для ЗРВ на місці</b>  1. Перешиккування в три шеренги</p> <p><b>V. ЗРВ на місці</b>  1. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс  1-2 – нахил голови вперед,  3-4 – назад  2. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс  1-4 – колові оберти головою вліво,  5-8 - вправо  3. В.п. – ноги на ширині плеч, ліва рука вверху, а права внизу, кисть зжата в кулачок  1-2 – відведення прямих рук назад  3-4 – зміна положення рук  4. В.п. – ноги нарізно, руки перед груддю зігнуті в ліктях.  1-2 – відводимо зігнуті руки в ліктях назад,</p>	<p>2хв.</p> <p>1хв</p> <p>10-12хв</p> <p>1-2хв</p> <p>12-15хв</p> <p>4-6р</p> <p>4-6р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Мобілізувати увагу студентів, спрямувати її на розв'язання завдань уроку.  Фронтальний спосіб</p> <p>Спинки рівні</p> <p>Біжимо один за одним</p> <p>Ноги прямі</p> <p>Виконуємо повільно</p> <p>Рука пряма</p> <p>Руки відводимо</p>

<p>3-4 - вирівнюємо руки і також відводимо назад</p> <p>5. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс, 1 -нахил до лівої ноги, 2 — нахил вперед, 3 - нахил до правої ноги, 4 — В.п.</p> <p>6. В.п. – ноги на ширині плеч, руки в перед в сторони</p> <p>1 - мах лівою ногою до правої кисті, 2 - В.п.</p> <p>3 - мах правою ногою до лівої кисті, 4- В.п.</p> <p>7. В.п. – присідання.</p> <p>1 - руки прямі підіймаємо вверх 2 – перед собою, 3 – присіли, 4 – В.п.</p> <p>8. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс, стрибки.</p> <p>1, 2 – на лівій нозі, 3, 4 – на правій нозі. 5-8 – на обох нога</p> <p>9. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс, 1 – ліва нога вперед, права назад 2 – зміна положення ніг 3 – ноги на ширині плеч 4 – В.п.</p>	<p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>на рівні плечей</p> <p>Ноги в колінах не згинаємо</p> <p>Ноги прямі</p> <p>Повний присів</p>
<b>Основна частина 50-55 хв.</b>		
<p>10. Перешикування в одну шеренгу</p> <p><b>VI. Баскетбол.</b></p> <p>1. Навчання техніки ведення м'яча, передачі м'яча, переміщень по майданчику.</p> <p>2. Навчання техніки кидка в русі та на місці (штрафний кидок).</p> <p>3. Вправи для розвитку силових здібностей.</p> <p>4. Ігри з елементами баскетболу.</p>	<p>30с</p> <p>50-55хв.</p>	<p>Техніка виконання Слідкую за правильним виконанням вправ</p>
<b>Заклучна частина 4-5 хв.</b>		
<p><b>VII. Шикування в одну шеренгу</b></p> <p>1. Шикування в одну шеренгу</p> <p><b>VIII. Підсумок уроку</b></p> <p>2. Дихальні вправи та вправи на розслаблення</p> <p>3. Аналіз та підведення підсумків.</p> <p><b>IX. Організований вихід зі спортзалу</b></p>	<p>30с</p> <p>3-4хв</p> <p>30с</p>	<p>Фронтальний спосіб Фронтальний спосіб</p>

## **План практичного заняття № 4**

*Тема:* Баскетбол. Основні технічні елементи та правила гри.  
Загальна фізична підготовка.

Завдання заняття:

1. Навчання техніки ведення м'яча, передачі м'яча, переміщень по майданчику.
2. Навчання техніки кидка в русі та на місці (штрафний кидок).
3. Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей.
4. Виховання вольових якостей студентів, сміливості та рішучості при виконання фізичних вправ.

Зміст заняття: шикування та перешикування в шерензі та колоні, стройові вправи на місці, різновиди ходьби (в напівприсяді, повному присяді, схресним кроком), види бігу. Виконання комплексу ЗРВ. Пересування гравців по майданчику, основні технічні елементи гри (ведення м'яча, передачі м'яча, зупинки та повороти). Кидок м'яча в русі після ведення з 2-х кроків, штрафний кидок. ЗФП. Естафети з елементами баскетболу.

Тривалість заняття 90 хв.

**Рекомендовані джерела [[1; 2; 3; 4; 5]**

Хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина 25-30 хв.</b>		
<p><b>I. Організація здобувачів освіти.</b>  1. Шиккування в одну шеренгу  2. Привітання  3. Повідомлення теми і завдань уроку</p> <p><b>II. Організовуючі вправи.</b>  1. Повороти на місці</p> <p><b>III. Різновиди ходьби та бігу</b>  1. Ходьба на носках руки на поясі  2. Ходьба на п'ятках руки за головою  3. Ходьба на зовнішній стороні стопи руки в стороні  4. Ходьба на внутрішній стороні стопи руки на поясі  5. Звичайний біг  6. Біг на носках  7. Біг з високим підніманням колін  8. Біг прями ноги вперед  9. Біг приставним кроком лівим боком  10. Біг приставним кроком правим боком  11. Звичайна ходьба.  12. Відновлення дихання</p> <p><b>IV. Перешиккування для ЗРВ на місці</b>  1. Перешиккування в три шеренги</p> <p><b>V. ЗРВ на місці</b>  1. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс  1-2 – нахил голови вперед,  3-4 – назад  2. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс  1-4 – колові оберти головою вліво,  5-8 - вправо  3. В.п. – ноги на ширині плеч, ліва рука вверху, а права внизу, кисть зжата в кулачок  1-2 – відведення прямих рук назад  3-4 – зміна положення рук  4. В.п. – ноги нарізно, руки перед груддю зігнуті в ліктях.  1-2 – відводимо зігнуті руки в ліктях назад,  3-4 - вирівнюємо руки і також відводимо назад</p>	<p>2хв.</p> <p>1хв</p> <p>10-12хв</p> <p>1-2хв</p> <p>12-15хв</p> <p>4-6р</p> <p>4-6р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Мобілізувати увагу студентів, спрямувати її на розв'язання завдань уроку.  Фронтальний спосіб</p> <p>Спинки рівні</p> <p>Біжимо один за одним</p> <p>Ноги прями</p> <p>Виконуємо повільно</p> <p>Рука пряма</p> <p>Руки відводимо на рівні плечей</p>

<p>5. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс, 1 -нахил до лівої ноги, 2 — нахил вперед, 3 - нахил до правої ноги, 4 — В.п.</p> <p>6. В.п. – ноги на ширині плеч, руки в перед в сторони</p> <p>1 - мах лівою ногою до правої кисті, 2 - В.п.</p> <p>3 - мах правою ногою до лівої кисті, 4- В.п.</p> <p>7. В.п. – присідання.</p> <p>1 - руки прямі підіймаємо вверх 2 – перед собою, 3 – присіли, 4 – В.п.</p> <p>8. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс, стрибки.</p> <p>1, 2 – на лівій нозі, 3, 4 – на правій нозі. 5-8 – на обох нога</p> <p>9. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс, 1 – ліва нога вперед, права назад 2 – зміна положення ніг 3 – ноги на ширині плеч 4 – В.п.</p>	<p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Ноги в колінах не згинаємо</p> <p>Ноги прямі</p> <p>Повний присів</p>
<b>Основна частина 50-55 хв.</b>		
<p>10. Перешикування в одну шеренгу</p> <p><b>VI. Баскетбол.</b></p> <p>1. Навчання техніки ведення м'яча, передачі м'яча, переміщень по майданчику.</p> <p>2. Навчання техніки кидка в русі та на місці (штрафний кидок).</p> <p>3. Естафети з елементами баскетболу.</p> <p>4. Вправи для розвитку сили ( згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід з положення лежачи).</p>	<p>30с</p> <p>50-55хв.</p>	<p>Техніка виконання Слідкую за правильним виконанням вправ</p>
<b>Заключна частина 4-5 хв.</b>		
<p><b>VII. Шиккування в одну шеренгу</b></p> <p>1. Шиккування в одну шеренгу</p> <p><b>VIII. Підсумок уроку</b></p> <p>2. Дихальні вправи та вправи на розслаблення</p> <p>3. Аналіз та підведення підсумків.</p> <p><b>IX. Організований вихід зі спортзалу</b></p>	<p>30с</p> <p>3-4хв</p> <p>30с</p>	<p>Фронтальний спосіб</p> <p>Фронтальний спосіб</p>

## **План практичного заняття № 5**

*Тема:* Баскетбол. Основні технічні елементи та правила гри.  
Загальна фізична підготовка.

Завдання заняття:

1. Навчання техніки ведення м'яча, передачі м'яча, переміщень по майданчику.
2. Навчання техніки кидка в русі та на місці (штрафний кидок).
3. Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей.
4. Виховання вольових якостей студентів, сміливості та рішучості при виконання фізичних вправ.

Зміст заняття: шикування та перешикування в шерензі та колоні, стройові вправи на місці, різновиди ходьби (противоходом, «змійкою», по діагоналі), види бігу. Виконання комплексу ЗРВ. Пересування гравців по майданчику, основні технічні елементи гри (ведення м'яча, передачі м'яча, зупинки та повороти). Кидок м'яча в русі після ведення з 2-х кроків. Виконання контрольного нормативу з силових підготовки (піднімання тулуба в сід з положення лежачи). Рухлива гра «М'яч капітану».

Тривалість заняття 90 хв.

**Рекомендовані джерела [[1; 2; 3; 4; 5].**

Хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина 25-30 хв.</b>		
<b>I. Організація здобувачів освіти.</b> 1. Шикування в одну шеренгу 2. Привітання 3. Повідомлення теми і завдань уроку	2хв.	Мобілізувати увагу студентів, спрямувати її на розв'язання завдань уроку. Фронтальний спосіб
<b>II. Організовуючі вправи.</b> 1. Повороти на місці	1хв	
<b>III. Різновиди ходьби та бігу</b> 1. Ходьба на носках руки на поясі 2. Ходьба на п'ятках руки за головою 3. Ходьба на зовнішній стороні стопи руки в стороні 4. Ходьба на внутрішній стороні стопи руки на поясі 5. Звичайний біг 6. Біг на носках 7. Біг з високим підніманням колін 8. Біг прямі ноги вперед 9. Біг приставним кроком лівим боком 10. Біг приставним кроком правим боком 11. Звичайна ходьба. 12. Відновлення дихання	10-12хв	Спинки рівні  Біжимо один за одним  Ноги прямі
<b>IV. Перешикування для ЗРВ на місці</b> 1. Перешикування в три шеренги	1-2хв	
<b>V. ЗРВ на місці</b> 1. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс	12-15хв	
1-2 – нахил голови вперед, 3-4 – назад	4-6р	
2. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс 1- 4 – колові оберти головою вліво, 5- 8 - вправо	4-6р	Виконуємо повільно
3. В.п. – ноги на ширині плеч, ліва рука вверху, а права внизу, кисть зжата в кулачок	6-8р	
1- 2 – відведення прямих рук назад 3-4 – зміна положення рук	6-8р	Рука пряма
4. В.п. – ноги нарізно, руки перед груддю зігнуті в ліктях.	6-8р	
1-2 – відводимо зігнуті руки в ліктях назад,		Руки відводимо

3-4 - вирівнюємо руки і також відводимо назад 5. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс, 1 -нахил до лівої ноги, 2 — нахил вперед, 3 - нахил до правої ноги, 4 — В.п. 6. В.п. – ноги на ширині плеч, руки в перед в сторони 1 - мах лівою ногою до правої кисті, 2 - В.п. 3 - мах правою ногою до лівої кисті, 4- В.п. 7. В.п. – присідання. 1 - руки прямі підіймаємо вверх 2 – перед собою, 3 – присіли, 4 – В.п. 8. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс, стрибки. 1, 2 – на лівій нозі, 3, 4 – на правій нозі. 5-8 – на обох нога 9. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс, 1 – ліва нога вперед, права назад 2 – зміна положення ніг 3 – ноги на ширині плеч 4 – В.п.	6-8р  6-8р  6-8р  6-8р	на рівні плечей  Ноги в колінах не згинаємо  Ноги прямі  Повний присів
<b>Основна частина 50-55 хв.</b>		
10. Перешикування в одну шеренгу <b>VI. Баскетбол.</b> 1. Пересування гравців по майданчику, основні технічні елементи гри (ведення м'яча, передачі м'яча, зупинки та повороти). 2. Кидок м'яча в русі після ведення з 2-х кроків. 3. Виконання контрольного нормативу з силової підготовки (піднімання тулуба в сід з положення лежачи). 4. Рухлива гра «М'яч капітану».	30с  50-55хв.	Техніка виконання Слідкую за правильним виконанням вправ
<b>Заклучна частина 4-5 хв.</b>		
<b>VII. Шикування в одну шеренгу</b> 1. Шикування в одну шеренгу <b>VIII. Підсумок уроку</b> 2. Дихальні вправи та вправи на розслаблення 3. Аналіз та підведення підсумків. <b>IX. Організований вихід зі спортзалу</b>	30с 3-4хв  30с	Фронтальний спосіб Фронтальний спосіб

## **План практичного заняття № 6**

*Тема:* Баскетбол. Основні технічні елементи та правила гри.  
Загальна фізична підготовка.

Завдання заняття:

1. Навчання техніки ведення м'яча, передачі м'яча, переміщень по майданчику.
2. Навчання техніки кидка в русі та на місці (штрафний кидок).
3. Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей.
4. Виховання вольових якостей студентів, сміливості та рішучості при виконання фізичних вправ.

Зміст заняття: шиккування та перешикування в шерензі та колоні, стройові вправи на місці, різновиди ходьби, види бігу (з високим підніманням стегна, приставними кроками правим і лівим боком). Виконання комплексу ЗРВ. Пересування гравців по майданчику, основні технічні елементи гри (ведення м'яча, передачі м'яча, зупинки та повороти). Кидок м'яча в русі після ведення з 2-х кроків, штрафний кидок. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Естафети з елементами гри баскетбол.

Тривалість заняття 90 хв.

**Рекомендовані джерела [[1; 2; 3; 4; 5]**

Хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина 25-30 хв.</b>		
<p><b>I. Організація здобувачів освіти.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шикування в одну шеренгу</li> <li>2. Привітання</li> <li>3. Повідомлення теми і завдань уроку</li> </ol> <p><b>II. Організовуючі вправи.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повороти на місці</li> </ol> <p><b>III. Різновиди ходьби та бігу</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках руки на поясі</li> <li>2. Ходьба на п'ятках руки за головою</li> <li>3. Ходьба на зовнішній стороні стопи руки в стороні</li> <li>4. Ходьба на внутрішній стороні стопи руки на поясі</li> <li>5. Звичайний біг</li> <li>6. Біг на носках</li> <li>7. Біг з високим підніманням колін</li> <li>8. Біг прями ногами вперед</li> <li>9. Біг приставним кроком лівим боком</li> <li>10. Біг приставним кроком правим боком</li> <li>11. Звичайна ходьба.</li> <li>12. Відновлення дихання</li> </ol> <p><b>IV. Перешиккування для ЗРВ на місці</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перешиккування в три шеренги</li> </ol> <p><b>V. ЗРВ на місці</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2 – нахил голови вперед,</li> <li>3-4 – назад</li> </ol> </li> <li>2. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс <ol style="list-style-type: none"> <li>1-4 – колові оберти головою вліво,</li> <li>5-8 - вправо</li> </ol> </li> <li>3. В.п. – ноги на ширині плеч, ліва рука вверху, а права внизу, кисть зжата в кулачок <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2 – відведення прямих рук назад</li> <li>3-4 – зміна положення рук</li> </ol> </li> <li>4. В.п. – ноги нарізно, руки перед груддю зігнуті в ліктях. <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2 – відводимо зігнуті руки в ліктях назад,</li> </ol> </li> </ol>	<p>2хв.</p> <p>1хв</p> <p>10-12хв</p> <p>1-2хв</p> <p>12-15хв</p> <p>4-6р</p> <p>4-6р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Мобілізувати увагу студентів, спрямувати її на розв'язання завдань уроку.</p> <p>Фронтальний спосіб</p> <p>Спинки рівні</p> <p>Біжимо один за одним</p> <p>Ноги прями</p> <p>Виконуємо повільно</p> <p>Рука пряма</p> <p>Руки відводимо</p>

<p>3-4 - вирівнюємо руки і також відводимо назад</p> <p>5. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс, 1 -нахил до лівої ноги, 2 — нахил вперед, 3 - нахил до правої ноги, 4 — В.п.</p> <p>6. В.п. – ноги на ширині плеч, руки в перед в сторони</p> <p>1 - мах лівою ногою до правої кисті, 2 - В.п.</p> <p>3 - мах правою ногою до лівої кисті, 4- В.п.</p> <p>7. В.п. – присідання.</p> <p>1 - руки прямі підіймаємо вверх 2 – перед собою, 3 – присіли, 4 – В.п.</p> <p>8. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс, стрибки.</p> <p>1, 2 – на лівій нозі, 3, 4 – на правій нозі. 5-8 – на обох нога</p> <p>9. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс, 1 – ліва нога вперед, права назад 2 – зміна положення ніг 3 – ноги на ширині плеч 4 – В.п.</p>	<p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>на рівні плечей</p> <p>Ноги в колінах не згинаємо</p> <p>Ноги прямі</p> <p>Повний присів</p>
<b>Основна частина 50-55 хв.</b>		
<p>10. Перешикування в одну шеренгу</p> <p><b>VI. Баскетбол.</b></p> <p>1. Вправи з різних елементів баскетболу. 2. Ведення м'яча. 3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 4. Естафети з елементами гри баскетбол.</p>	<p>30с</p> <p>50-55хв.</p>	<p>Техніка виконання Слідкую за правильним виконанням вправ</p>
<b>Заключна частина 4-5 хв.</b>		
<p><b>VII. Шиккування в одну шеренгу</b></p> <p>1. Шиккування в одну шеренгу</p> <p><b>VIII. Підсумок уроку</b></p> <p>2. Дихальні вправи та вправи на розслаблення</p> <p>3. Аналіз та підведення підсумків.</p> <p><b>IX. Організований вихід зі спортзалу</b></p>	<p>30с</p> <p>3-4хв</p> <p>30с</p>	<p>Фронтальний спосіб Фронтальний спосіб</p>

## План практичного заняття № 7

*Тема:* Баскетбол. Основні технічні елементи та правила гри.  
Загальна фізична підготовка.

Завдання заняття:

1. Навчання техніки ведення м'яча, передачі м'яча, переміщень по майданчику.
2. Навчання техніки кидка в русі та на місці (штрафний кидок).
3. Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей.
4. Виховання вольових якостей студентів, сміливості та рішучості при виконання фізичних вправ.

Зміст заняття: шикування та перешикування в шерензі та колоні, стройові вправи на місці, різновиди ходьби (протivoходом, «змійкою», по діагоналі), види бігу. Виконання комплексу ЗРВ. Виконання контрольного нормативу (штрафні кидки). Розвиток силових здібностей (віджимання від гімнастичної лави). Естафети з м'ячем, рухлива гра «М'яч капітану» .

Тривалість заняття 90 хв.

**Рекомендовані джерела [[1; 2; 3; 4; 5].**

Хід уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина 25-30 хв.</b>		
<p><b>I. Організація здобувачів освіти.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шикування в одну шеренгу</li> <li>2. Привітання</li> <li>3. Повідомлення теми і завдань уроку</li> </ol> <p><b>II. Організовуючі вправи.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повороти на місці</li> </ol> <p><b>III. Різновиди ходьби та бігу</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках руки на поясі</li> <li>2. Ходьба на п'ятках руки за головою</li> <li>3. Ходьба на зовнішній стороні стопи руки в стороні</li> <li>4. Ходьба на внутрішній стороні стопи руки на поясі</li> <li>5. Звичайний біг</li> <li>6. Біг на носках</li> <li>7. Біг з високим підніманням колін</li> <li>8. Біг прямі ноги вперед</li> <li>9. Біг приставним кроком лівим боком</li> <li>10. Біг приставним кроком правим боком</li> <li>11. Звичайна ходьба.</li> <li>12. Відновлення дихання</li> </ol> <p><b>IV. Перешикування для ЗРВ на місці</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перешикування в три шеренги</li> </ol> <p><b>V. ЗРВ на місці</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс</li> <li>1-2 – нахил голови вперед,</li> <li>3-4 – назад</li> <li>2. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс</li> <li>1-4 – колові оберти головою вліво,</li> <li>5-8 - вправо</li> <li>3. В.п. – ноги на ширині плеч, ліва рука вверху, а права внизу, кисть зжата в кулачок</li> <li>1-2 – відведення прямих рук назад</li> <li>3-4 – зміна положення рук</li> <li>4. В.п. – ноги нарізно, руки перед груддю зігнуті в ліктях.</li> </ol>	<p>2хв.</p> <p>1хв</p> <p>10-12хв</p> <p>1-2хв</p> <p>12-15хв</p> <p>4-6р</p> <p>4-6р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p>	<p>Мобілізувати увагу студентів, спрямувати її на розв'язання завдань уроку.</p> <p>Фронтальний спосіб</p> <p>Спинки рівні</p> <p>Біжимо один за одним</p> <p>Ноги прямі</p> <p>Виконуємо повільно</p> <p>Рука пряма</p>

<p>1-2 – відводимо зігнуті руки в ліктях назад, 3-4 - вирівнюємо руки і також відводимо назад 5. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс, 1 -нахил до лівої ноги, 2 — нахил вперед, 3 - нахил до правої ноги, 4 — В.п. 6. В.п. – ноги на ширині плеч, руки в перед в сторони 1 - мах лівою ногою до правої кисті, 2 - В.п. 3 - мах правою ногою до лівої кисті, 4- В.п. 7. В.п. – присідання. 1 - руки прямі підіймаємо вверх 2 – перед собою, 3 – присіли, 4 – В.п. 8. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс, стрибки. 1, 2 – на лівій нозі, 3, 4 – на правій нозі. 5-8 – на обох нога 9. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс, 1 – ліва нога вперед, права назад 2 – зміна положення ніг 3 – ноги на ширині плеч 4 – В.п.</p>	<p>6-8р  6-8р  6-8р  6-8р  6-8р</p>	<p>Руки відводимо на рівні плечей  Ноги в колінах не згинаємо  Ноги прямі  Повний присів</p>
<b>Основна частина 50-55 хв.</b>		
<p>10. Перешикування в одну шеренгу <b>VI. Баскетбол.</b> 1.Виконання контрольного нормативу (штрафні кидки). 2. Розвиток силових здібностей (віджимання від гімнастичної лави). 3. Естафети з м'ячем, рухлива гра «М'яч капітану» .</p>	<p>30с  50-55хв.</p>	<p>Техніка виконання Слідкую за правильним виконанням вправ</p>
<b>Заклучна частина 4-5 хв.</b>		
<p><b>VII. Шикування в одну шеренгу</b> 1. Шикування в одну шеренгу <b>VIII. Підсумок уроку</b> 2. Дихальні вправи та вправи на розслаблення 3. Аналіз та підведення підсумків. <b>IX. Організований вихід зі спортзалу</b></p>	<p>30с 3-4хв  30с</p>	<p>Фронтальний спосіб Фронтальний спосіб</p>

## **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ ІЗ САМОКОНТРОЛЮ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

Запитання №1 (з однією правильною відповіддю)

**Дайте визначення поняття «самоконтроль»**

- а) регулярне спостереження спортсмена за станом свого здоров'я та фізичним розвитком і його змінами під впливом занять фізичною культурою і спортом
- б) процес постійного спостереження за своїм фізичним станом.
- в) рівень фізичної працездатності
- г) рівень розвитку фізичних якостей

Запитання №2 (з однією правильною відповіддю)

**Техніка безпеки - це**

- а) виконання вправ без травм
- б) комплекс заходів, спрямованих на навчання і виконання правил поведінки, правил страховки та самостраховки, надання першої допомоги у разі травмування в) проведення занять із дотриманням гігієнічних вимог
- г) знання правил безпечної поведінки на уроках фізичної культури та заняттях у позаурочний час

Запитання №3 (з однією правильною відповіддю)

**Найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами - це**

- а) вимірювання об'єму біцепсів
- б) контроль ЧСС
- в) вимірювання зросту та маси тіла
- г) контроль сили м'язів кисті

Запитання №4 (з кількома правильними відповідями)

**Які показники надають інформацію про стан організму?**

- а) об'єктивні
- б) правдиві
- в) суб'єктивні

г) хибні

Запитання №5 (з кількома правильними відповідями)

**Відсутність бажання займатись фізичними вправами є ознакою...**

- а) поганого настрою
- б) бадьорість
- в) перевтоми
- г) хворобливого стану

Запитання №6 (з однією правильною відповіддю)

**Показник що відображує психічний стан людини**

- а) настрій
- б) сон
- в) апетит

Запитання №7 (з однією правильною відповіддю)

**Що сигналізує про травми, захворювання та перевтому?**

- а) больові відчуття
- б) втрата апетиту
- в) спокійний сон

Запитання №8 (з кількома правильними відповідями)

**Під час занять фізичними вправами не повинно бути відчуття**

- а) головного болю
- б) розбитості
- в) перевтоми
- г) голоду

Запитання №9 (з кількома правильними відповідями)

**До об'єктивних даних самоконтролю належать**

- а) сон
- б) апетит
- в) пульс
- г) зріст і маса тіла
- д) спортивні результати

Запитання №10 (з кількома правильними відповідями)

**До суб'єктивних показників належать**

- а) сон
- б) апетит
- в) пульс
- г) бажання займатися
- д) настрій

Запитання №11 (з кількома правильними відповідями)

**Самоконтроль дозволяє спортсменові**

- а) стежити за станом здоров'я
- б) оцінювати ефективність тренувань
- в) дотримуватися правил особистої гігієни
- г) дотримуватися загального і спортивного режиму
- д) все перелічене

Запитання №12 (з однією правильною відповіддю)

**Самоконтроль важливий**

- а) тільки для спортсменів
- б) тільки для звичайної нетренованої людини
- в) не тільки для спортсмена, але і для будь-якої людини, яка самостійно займається фізичними вправами

Запитання №13 (з однією правильною відповіддю)

**Для ефективного самоконтролю під час занять фізичною культурою необхідно**

- а) регулярно консультуватися з тренером
- б) консультуватися з лікарем
- в) вести щоденник самоконтролю
- г) мати бажання займатися самостійно

Запитання №14 (з однією правильною відповіддю)

**Чи потрібно контролювати своє харчування під час занять спортом?**

- а) ні, організм сам впорається

- б) так, раціональне харчування сприяє досягненню найкращих результатів у спорті
- в) так, для отримання організмом всіх необхідних мікро- та макроелементів
- г) ні, потрібно їсти стільки, скільки потребує організм

Запитання №15 (з однією правильною відповіддю)

**Під час занять фізичними вправами підрахунок пульсу найчастіше ведуть**

- а) за 10-15 с
- б) за 30 с
- в) за 45 с
- г) за 1 хв.

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ПРАКТИЧНОМУ ЗАНЯТТІ**

**«Відмінно»** – повне виконання змісту та запланованого рівня фізичного навантаження практичного заняття. Здобувач вищої освіти виконує фізичні вправиз дотриманням основ техніки. Виконання свідчить про володіння технікою виконання фізичних вправ. Здобувач вищої освіти опанував підготовчі та основнівправи з теми, передбачені планом заняття. Виконує вправи впевнено, свідомо та активно. Правильно відповідає на більшість питань викладача щодо теоретичних відомостей по даній темі.

**«Добре»**– виконання змісту та запланованого рівня фізичного навантаження практичного заняття. Здобувач вищої освіти виконує фізичні вправи з дотриманням основ техніки, разом з тим наявні незначні помилки в техніці виконання фізичних вправ. Здобувач вищої освіти в цілому опанував основу техніки фізичних вправи з теми, передбачені планом заняття. Активний у виконання запланованого змісту занять. Дає відповіді на більшість питань викладача щодо теоретичних відомостей по даній темі.

**«Задовільно»** – здобувач вищої освіти виконує фізичні вправи із помилками в основних елементах техніки. Здобувач вищої освіти не в повному обсязі виконує запоановані фізичні вправи з теми, передбачені планом заняття. Малоактивний у виконання запланованого змісту занять. Дає поверхневі відповіді на питання викладача щодо теоретичних відомостей по даній темі.

**«Незадовільно»** – здобувач вищої освіти допускає принципові помилки у виконанні основних фізичних вправ. Не виконує значну частину запланованих фізичних вправ. В процесі виконання не проявляє активності та свідомості. Відповідає на поставлені запитання тільки зі сторонньою допомогою. Теоретичні знання поверхові чи фрагментарні. На запитання викладача відповісти не може.

Здобувач вищої освіти, який не з'явився на заняття (з поважних причин, підтверджених документально), а отже, не мав поточних оцінок, має право повторно пройти поточний контроль під час консультацій. На консультаціях здобувач вищої освіти може відпрацювати пропущені заняття, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОГО ТЕСТУВАННЯ

Під час виконання контрольного тестування з дисципліни «Фізичне виховання» кожен здобувач виконує комплекс тестів фізичної підготовки, що складається фізичних вправ та з теоретичного питання,

Форма проведення: тестування.

### Оцінювання тестових рухових завдань з практичної підготовки(2 семестр), ЗМЗ

№п/п	Вправи	Оцінка			
		5	4	3	
1.	Штрафні кидки з 10 кидків	дівчата	3	2	1
		юнаки	4	3	3
2.	Ведення - подвійний крок-кидок (сильнішою рукою) з 5 спроб	дівчата	3	2	1
		юнаки	3	2	1
3.	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи без урахування часу, без зупинки, технічно правильно	дівчата	40	35	30
		юнаки	45	40	35
4.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	дівчата	15	12	9
		юнаки	35	30	25

Контрольне тестування оцінюється за національною шкалою.

### Критерії оцінювання усної відповіді здобувача вищої освіти:

оцінка «відмінно» – вичерпна відповідь на теоретично-методичні питання. Здобувач вищої освіти відповідає логічно та послідовно. Відповідь свідчить про глибоке знання матеріалу. Здобувач вищої освіти опанував основну й додаткову літературу з теми, рекомендованої планом заняття. Доповідає впевнено, творчо, доцільно використовує терміни, правильно пояснюючи їх.

Правильно відповідає на більшість питань викладача та учасників заняття;

оцінка «добре» – здобувач вищої освіти виявляє досить повні знання матеріалу, не припускається у своїй відповіді суттєвих помилок, засвоїв основну літературу, рекомендовану планом. Дає відповіді на питання викладача та учасників заняття. Доволі часто під час відповіді користується конспектом;

оцінка «задовільно» – здобувач вищої освіти виявляє знання матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і роботи за спеціальністю. Доповідач «прикутий» до конспекту, припускається помилок. Матеріал не повно розкриває проблему. Відповідає на поставлені запитання з помилками, однак спроможний зі сторонньою допомогою виправити їх;

оцінка «незадовільно» – здобувач вищої освіти відповідає, читаючи з конспекту, без допомоги якого у матеріалі орієнтується слабо, допускає принципові помилки. Відповідає на поставлені запитання тільки зі сторонньою допомогою. Матеріал не розкриває проблему; здобувач вищої освіти читає з конспекту, матеріал відповіді здобувача вищої освіти розкриває проблему поверхово чи фрагментарно. На запитання викладача та здобувачів вищої освіти відповіді не може.

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ**

Підсумковий контроль проводиться у формі *заліку*. Підсумкова оцінка з дисципліни визначається як сума трьох складників, кожен оцінюється за національною шкалою: за результатами прокличних занять(ваговий коефіцієнт 0,4), модульного контрольного тестування(ваговий коефіцієнт 0,4) та оцінка засамостійну роботу здобувача(ваговий коефіцієнт 0,2), Для заочної форми навчання підсумкова оцінка дорівнює оцінці за національною шкалою, отриманій на заліку, з урахуванням вагового коефіцієнта 1,0.

**Оцінку «відмінно»** (4,51-5 або 90-100 балів) отримує здобувач, який глибоко володіє теоретичним матеріалом, володіє технікою виконання фізичних вправ, вміє вірно та оперативно приймати рішення при розв'язанні практичних завдань та ситуацій, знайомий з запропонованими навчально-методичними матеріалами, деякими публікаціями на теми дисципліни.

**Оцінку «добре»** (3,51-4,50 або 75 - 90 балів) отримує здобувач, який володіє теоретичним матеріалом, володіє технікою виконання фізичних вправ, в основному знає навчально-методичні матеріали, що стосуються питань, які розглядаються, вміє пов'язати теоретичні знання з практикою, без помилок розв'язує практичні ситуації.

**Оцінку «задовільно»** (2,51-3,50 або 60-74 балів) отримує здобувач, який оволодів теоретичним і практичним матеріалом в межах програми, проте допускає незначні помилки у процесі його застосування та при вирішенні практичних ситуацій, володіє технікою виконання основних фізичних вправ і недостатньо знає рекомендовані навчально - методичними матеріалами.

**Оцінка «незадовільно»** (34-60 балів) з правом допуску до перездачі виставляється здобувачу, який допускає значні помилки у техніці виконання фізичних вправ і у володінні теоретичним матеріалом, не вміє його застосовувати для вирішення практичних ситуацій.

**Оцінка «незадовільно»** (до 34 балів) виставляється здобувачу, який не засвоює самих елементарних положень навчального матеріалу.

Підсумкова оцінка з дисципліни диференціюється за національною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»), 100-бальною та шкалою ECTS.

## ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Інтервальна шкала	Оцінка в балах за шкалою ECTS	Оцінка ECTS	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
				<b>для заліку з навчальної дисципліни</b>
4,51-5,00	90-100	A	Високий (творчий)	зараховано
4,01-4,50	82-89	B	Достатній (конструктивно-варіативний)	
3,51-4,00	75-81	C		
3,16-3,50	69-74	D	Середній (репродуктивний)	
2,51-3,15	60-68	E		
1,51-2,50	35-59	FX	Низький (рецептивно-продуктивний)	незараховано з можливістю повторного складання
0,00-1,50	0-34	F		незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

# РОЗПОДІЛ ВАГОВИХ КОЕФІЦІЄНТІВ ПРИ ОЦІНЮВАННІ РІВНЯ ЗАСВОЄННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## 2 семестр

<i>Модульний контроль № 2</i>		
<b>АУДИТОРНА РОБОТА</b>		<b>САМОСТІЙНА РОБОТА (в т.ч. ІРС)</b>
ЗМ3 – ЗМ4		
Практичні заняття	Контрольні нормативи	
Т1-Т6	Т1-Т6	
середнєарифметичне оцінок за національною шкалою		оцінка за національною шкалою
$k_1=0,4$	$k_2=0,4$	$k_3=0,2$

ЗМ3, ЗМ4– змістовий модуль

Т1, Т2– теми змістових модулів

$k_i$  – ваговий коефіцієнт (викладач визначає особисто з урахуванням специфіки предмета)

$$\sum_{i=1}^n k_i=1$$

## **ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ПРОМІЖНИЙ ТА ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ**

### **Перелік питань теоретично-методичної підготовки 2 семестр**

1. Методика перевірки і оцінки сили, як рухової якості.
2. Методика перевірки і оцінки швидкості, як рухової якості.
3. Методика перевірки і оцінки спритності, як рухової якості.
4. Методика перевірки і оцінки рухових навичок і умінь з баскетболу.
5. Методика перевірки і оцінки рухових навичок і умінь з легкої атлетики (біг короткі дистанції, стрибки у довжину з місця і розбігу).
6. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.
7. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.
8. Основи методики загартування.
9. Історія виникнення, загальна характеристика, самостійні заняття та основи техніки гри у баскетбол.
10. Обладнання, інвентар, основні правила змагань для гри у баскетбол. Тактика гри у баскетбол.
11. Історія виникнення, загальна характеристика, самостійні заняття та основи техніки бігу на короткі дистанції.
12. Історія виникнення, загальна характеристика, самостійні заняття та основи техніки стрибків у довжину.

## Оцінювання тестових рухових завдань з практичної підготовки(2 семестр)

№п/п	Вправи	Оцінка			
		відмінно	добре	задовільно	
<b>I ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ</b>					
1.	Штрафні кидки з 10 кидків	дівчата	3	2	1
		юнаки	4	3	3
2.	Ведення - подвійний крок-кидок (сильнішою рукою) з 5 спроб	дівчата	3	2	1
		юнаки	3	2	1
3.	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи без урахування часу, без зупинки, технічно правильно	дівчата	40	35	30
		юнаки	45	40	35
<b>II ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ</b>					
1.	Біг 100 м. (сек.)	дівчата	16,0	17,0	18,0
		юнаки	14,4	15,0	15,6
	або Біг 60 м. (сек.)	дівчата	9,6	10,2	10,8
		юнаки	8,6	9,0	9,3
2.	Стрибок у довжину з місця (см).	дівчата	170	160	150
		юнаки	200	190	180
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	дівчата	15	12	9
		юнаки	35	30	25
ЗФП	або Підтягування на перекладині	дівчата	2	1 1/2	1
		юнаки	11	10	9
	або Вис на зігнутих руках (сек.)	дівчата	15	12	9
		юнаки	40	35	30

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Гавришко С. Г., Продан О. О., Фунтікова Н. О. Основи техніки виконання та методичні рекомендації по навчанню елементів гри у баскетбол/ Укладачі: Мукачево: МДУ, 2016. 95 с.

2. Основи методики навчання стрибків у довжину з розбігу: методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів різних спеціальностей/ укладач С. Г. Гавришко. Мукачево: МДУ, 2022. 43 с.

3. Фізичне виховання: методичні рекомендації до змістового модулю №2 «Самоконтроль в процесі занять фізичними вправами» для здобувачів першого(бакалаврського) рівня вищої освіти/ укладачі С. Г. Гавришко, Ф.В. Мороз. Мукачево: МДУ, 2024. 39 с.

4. Худолій О. М. Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення І /О. М. Худолій //Теорія та методика фізичного виховання. 2011. №1. С.19-40.

5. <http://msu.edu.ua/wwwlib>

Навчально-методичне видання

*Гавришко С.Г., Мороз Ф.В.*

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Методичні рекомендації  
до проведення практичних занять до змістового модулю №3  
**«Використання засобів фізичного виховання для забезпечення  
здорового способу життя. Теоретичні засади з теми баскетбол.  
Основні технічні елементи гри. Загальна фізична підготовка»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Тираж 10 пр.

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 6954 від 20.11.2019 р.*

*Редакційно-видавничий відділ МДУ,  
89600, м.Мукачєво, вул.Ужгородська, 26*



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>