

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА  
імені О. М. Бекетова

СТАНДАРТ ВИЩОЇ ОСВІТИ



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (БАСКЕТБОЛ)

ПРОГРАМА

	навчальної дисципліни варіативної
підготовки	бакалавр
галузі знань	0601 «Будівництво і архітектура»
напряму	6.060101 «Будівництво»

(шифр дисципліни за ОПП \_\_\_\_\_ )

Стандарт чинний з дати затвердження

Харків – ХНУМГ – 2014

РОЗРОБЛЕНО: Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова,

КАФЕДРА Фізичного виховання і спорту

РОЗРОБНИКИ: викладач Кравчук Є. В. [підпис]

викладач Деменков Ю. В. [підпис]

ЗАВІДУВАЧ КАФЕДРИ [підпис] (Ключко В. М.)

« 28 » серпня 201 4 р., протокол № 1

Схвалено **випусковою** кафедрою АБіС та ДАС

Протокол від « 28 » листопада 201 4 року № 3

Завідувач випускової кафедри [підпис] ( Кочові О. Ю. )

Програма відповідає формі Програми навчальної дисципліни, що затверджена  
Наказом по ХНУМГ ім. О.М. Бекетова від 24 лютого 2014 р. № 46-01.

Методист НМВ [підпис] ( Шингаренко І. І. ) « 3 » 12 2014 р.

Обговорено та рекомендовано до затвердження Науково-методичною  
Радою Містобудівельного факультету.

/ Голова Вченої ради [підпис] (Рищенко Т. Д.)

« 29 » 08 201 4 р., протокол № 1

Цей стандарт не може бути тиражований  
або відтворений будь яким способом без письмової згоди ХНУМГ

© ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2014 рік

© Кравчук Є. В., 2014 рік

## Вступ

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Баскетбол) складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра напряму підготовки 6.060101 «Будівництво».

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням.

### Міждисциплінарні зв'язки:

Вивчення цієї дисципліни безпосередньо спирається на:	На результати вивчення цієї дисципліни безпосередньо спираються:
Світова і вітчизняна культура	Психологія
Філософія	Біомеханіка
Психологія	
Економіка	
Культура спілкування	
Екологія людини та ін.	

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів (ЗМ):

**ЗМ 1.** Використання фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**ЗМ 2.** Використання фізичних вправ з метою забезпечення фахової дієздатності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**ЗМ 3.** Використання різноманітних видів фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**ЗМ 4.** Використання різноманітних видів фізичних вправ з метою забезпечення зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**ЗМ 5.** Використання засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**ЗМ 6.** Дотримування гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань.

**ЗМ 7.** Використання природних чинників з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**ЗМ 8.** Оволодіння простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень в умовах виробничої або побутової діяльності.

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**1.1. Метою** викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Баскетбол) є послідовне формування фізичного виховання особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр).

**1.2. Основними завданнями** вивчення дисципліни «Фізичне виховання» (Баскетбол) є формування розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні; оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

**1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми** студенти повинні:

#### **знати:**

- про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з навчальними дисциплінами та практикою життєвого досвіду;
- дотримуватись основ здорового способу життя;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами і методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- основи фізичного виховання різних верств населення;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- бути проінформованим про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

#### **вміти:**

- визначати ступінь поняття «здоров'я»;
- розрізняти біологічні та соціальні й психологічні аспекти здоров'я людини;
- керувати своїм здоров'ям;
- економно його використовувати протягом усього життя;
- виявляти вплив фізичних якостей на рівень здоров'я і тривалість життя;

– формувати розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

– формувати системи знань з фізичного виховання та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні;

– зміцнити здоров'я, сприяти правильному формуванню всебічного розвитку організму, профілактики захворювань;

– забезпечити високий рівень фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

– оволодіти системою практичних умінь і навичок занять, головними видами і формами фізкультурної діяльності;

– набути фонду рухових умінь і навичок, придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої професійної мети;

– вміти виконати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог ОКХ та ОПП програм відповідного спеціаліста.

***мати компетентності:***

– використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності з виконанням техніки безпеки;

– використовувати різноманітні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;

– використовувати засоби фізичного виховання з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності;

– дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань;

– використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;

– володіти простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій і фізичній діяльності;

– врахування потенційних фізіологічних та психологічних особливостей організму людини в процесі формування понять гармонійного існування особистості.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 264 години / 7 кредитів ЄКТС.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Модуль 1. Дворічна підготовка спортсменів, громадських суддів та волонтерів з баскетболу. Перше півріччя.**

**Змістовий модуль 1.** Використання фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**Тема 1.** Різновиди фізичних вправ та принципи їх використання.

**Тема 2.** Методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм.

**Тема 3.** Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.

**Змістовий модуль 2.** Використання фізичних вправ з метою забезпечення фахової дієздатності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**Тема 4.** Методики побудови індивідуальних програм забезпечення фахової дієздатності (професійної діяльності).

**Тема 5.** Методи контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних програм.

**Тема 6.** Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.

### **Модуль 2. Дворічна підготовка спортсменів, громадських суддів та волонтерів з баскетболу. Друге півріччя.**

**Змістовий модуль 3.** Використання різноманітних видів фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**Тема 7.** Методики психофізичного тренінгу.

**Тема 8.** Принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями.

**Тема 9.** Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.

**Змістовий модуль 4.** Використання різноманітних видів фізичних вправ з метою забезпечення зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**Тема 10.** Принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями.

**Тема 11.** Авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології, їх використання у індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах.

**Тема 12.** Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.

**Модуль 3. Дворічна підготовка спортсменів, громадських суддів та волонтерів з баскетболу. Третє півріччя.**

**Змістовий модуль 5.** Використання засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**Тема 13.** Засоби та методики розвитку професійно значущих психофізичних якостей.

**Тема 14.** Засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації.

**Тема 15.** Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.

**Змістовий модуль 6.** Дотримування гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань.

**Тема 16.** Особиста гігієна.

**Тема 17.** Гігієнічні засади розумової праці.

**Тема 18.** Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.

**Модуль 4. Дворічна підготовка спортсменів, громадських суддів та волонтерів з баскетболу. Четверте півріччя.**

**Змістовий модуль 7.** Використання природних чинників з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**Тема 19.** Використання природних чинників власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища.

**Тема 20.** Гігієна харчування. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.

**Тема 21.** Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.

**Змістовий модуль 8.** Оволодіння простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень в умовах виробничої або побутової діяльності.

**Тема 22.** Прийоми масажу і самомасажу.

**Тема 23.** Фізіологічні механізми впливу прийомів масажу і самомасажу на організм.

**Тема 24.** Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.

### **3. Рекомендована література**

1. Безкоровайний Д. О. Спортивні єдиноборства. Армспорт. Техніка, тактика і методика навчання. Конспект лекцій / Д. О. Безкоровайний, В. М. Ключко. – Х.: ХНАМГ, – 2005. – 96 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры/Л. П. Матвеев. – М., 2004. – 160 с.
3. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М., 2002. – 608 с.
4. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів / К. Крапівіна. – навч.пос.Львів: 1997. – 138 с.
5. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура: учебник для ВУЗов / В. И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 624 с.
6. Тарасов П. С. Методы 100%-ной победы. Искусство жить среди людей. Манеры поведения. Логика риска / П. С. Тарасов. – Симферополь, 1997. – 560 с.
7. Ключко В. М. Положення й методичні вказівки по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентства. (Для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей та НПП кафедри «Фізичного виховання і спорту») / В. М. Ключко. – Харків – ХНАМГ, 2007. – 24 с.

### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.**

**5. Засоби діагностики успішності навчання:** система поточного та підсумкового контролю знань студентів.

Система оцінювання знань, вмінь та навичок студентів передбачає виставлення оцінок за усіма формами проведення занять.

Перевірка та оцінювання знань студентів може проводитися у наступних формах:

- оцінювання роботи студентів під час практичних занять;
- проведення поточного тестового контролю;
- проведення модульного контролю (тести і нормативи фізичного розвитку);
- проведення підсумкового заліку (Державні тести).



## **Анотація**

### **«Фізичне виховання» (Баскетбол)**

**Мета вивчення:** послідовне формування фізичного виховання особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр).

**Предмет дисципліни:** фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням.

#### **Змістові модулі:**

**ЗМ 1.** Використання фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**ЗМ 2.** Використання фізичних вправ з метою забезпечення фахової дієздатності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**ЗМ 3.** Використання різноманітних видів фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**ЗМ 4.** Використання різноманітних видів фізичних вправ з метою забезпечення зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**ЗМ 5.** Використання засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**ЗМ 6.** Дотримування гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань.

**ЗМ 7.** Використання природних чинників з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**ЗМ 8.** Оволодіння простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень в умовах виробничої або побутової діяльності.

## **Аннотация**

### **«Физическое воспитание» (Баскетбол)**

**Цель изучения:** последовательное формирование физического воспитания личности специалиста соответствующего уровня образования (бакалавр).

**Предмет дисциплины:** физическое развитие, функциональное совершенствование организма, обучение основным жизненно важным двигательным навыкам, умениям.

#### **Содержательные модули:**

**СМ 1.** Использование физических упражнений с целью сохранения и укрепления собственного здоровья в условиях производственной или бытовой деятельности средствами баскетбола.

**СМ 2.** Использование физических упражнений с целью обеспечения профессиональной дееспособности в условиях производственной или бытовой деятельности средствами баскетбола.

**СМ 3.** Использование различных видов физических упражнений и психофизический тренинг для профилактики заболеваний в условиях производственной или бытовой деятельности средствами баскетбола.

**СМ 4.** Использование различных видов физических упражнений с целью обеспечения укрепления здоровья и повышения умственной и физической работоспособности в условиях производственной или бытовой деятельности средствами баскетбола.

**СМ 5.** Использование средств физической культуры и спорта с целью улучшения здоровья и двигательной подготовленности, как составляющих эффективной профессиональной деятельности в условиях производственной или бытовой деятельности средствами баскетбола.

**СМ 6.** Соблюдение гигиенических требований в процессе оздоровления и тренировок.

**СМ 7.** Использование природных факторов с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности и устойчивости к заболеваниям в условиях производственной или бытовой деятельности средствами баскетбола.

**СМ 8.** Овладение простыми приемами массажа и самомассажа с целью восстановления организма после психофизических нагрузок в условиях производственной или бытовой деятельности.

**Abstract (Annotation)**  
**«Physical Education» (Basketball)**

**Purpose:** the progressive development of physical education professional identity appropriate level of education (bachelor).

**Object:** physical development, functional improvement of the body, learning the basic vital motor skills, ability.

**Content modules:**

**CM 1.** Using exercise to preserve and strengthen their health conditions in industrial or household activity by means of basketball.

**CM 2.** Use exercise to ensure professional capacity in terms of production or household activity by means of basketball.

**CM 3.** Use different types of exercise and psychophysical training for the prevention of diseases in industrial or household activity by means of basketball.

**CM 4.** Use different types of exercise in order to promote health and increase mental and physical performance in terms of production or household activity by means of basketball.

**CM 5.** The use of physical culture and sports to improve health and motor fitness, as components of effective professional activity in terms of production or household activity by means of basketball.

**CM 6.** Observing hygiene during rehabilitation and training.

**CM 7.** Using natural factors to enhance health , increase efficiency and resistance to diseases in industrial or household activity by means of basketball.

**CM 8.** Mastering simple techniques of massage and self-massage to restore the body after psychophysical stress conditions in industrial or household activity.