

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол № 1 від “31” серпня 2020 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання (компетентності)
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Викладач (-і)	Цап І.Г., Лещак О.М., Ступар М.І., Матійчук І.В., Майструк В.В., П'ятничук Г.О.
Контактний телефон викладача	0506029998
E-mail викладача	iryana.tsap@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Лекційні, практичні заняття
Обсяг дисципліни	18 кредитів ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	Середа 14.30
2. Анотація до курсу	
Дисципліна призначена для студентів II-IV курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт.. Програма дисципліни «Спортив-но-педагогічне вдосконалення» (СПВ) передбачає формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи у різних закладах системи фізичного виховання і спорту.	
3. Мета та цілі курсу	
Формування у студентів цілісного уявлення про професійну діяльність спеціаліста у сфері фізичного виховання і спорту, використання теоретичних знань, навичок і вмінь у процесі педагогічної діяльності в галузі фізичної культури і спорту та забезпечення студентів необхідними теоретичними і практичними знаннями зі спортивного тренування.	
4. Компетентності	
<p>Загальні компетентності:</p> <p>ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.</p> <p>ЗК4. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>Фахові компетентності:</p> <p>ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p>	

- ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- ФК6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
- ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
- ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- ФК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
- ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

5. Результати навчання

- ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
- ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування
- ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
- ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
- ПРН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
- ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
- ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
- ПРН12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
- ПРН13. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
- ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
- ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.
- ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

6. Організація навчання курсу

Обсяг курсу			
Вид заняття		Загальна кількість годин	
Лекційні заняття		44	
семінарські заняття / практичні / лабораторні		208	
самостійна робота		378	
Ознаки курсу			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий

3,4,5,6,7	017 Фізична культура і спорт		2,3,4	В	
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Літера тура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
МОДУЛЬ 1.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		12 78 90		Вересень– червень
Змістовий модуль 1. <i>Теоретичні основи методики викладання гандболу</i>					
Лекція №1 Історія розвитку гандболу		1,17,22 ,24	Історія виникнення гандболу у світі Визнання гандболу міжнародним видом спорту Розвиток гандболу в Радянському Союзі Історія розвитку українського гандболу, сучасний стан		Вересень
Лекція №2. Техніка і методика навчання кидкам. Обладнання ігрового майданчика.		4,17,23 ,27,30	Сутність гри в гандбол. Техніка нападу. Методика навчання передачам і ловлі м'яча. Методика навчання веденню м'яча. Розмітка ігрового майданчика з гандболу. Розміри воріт, зони заміни.		Вересень
	Лекції Самостійна робота		4 8		
Контрольна робота		21,24,2 7,32,49	Завдання по темам 1-2 Термінологічний словник	5 балів 5 балів	вересень
Змістовий модуль 2. Техніка і методика навчання гри у гандбол					
Тема №1. Навчання техніки і методики навчання захисту.		1,4,22, 23,32,3 4	Вивчення техніки гри у захисті. Блокування, вибивання м'яча, перехват.	5 балів	Жовтень – грудень
Тема №2. Вдосконалення техніки і методики навчання захисту.			Вивчення тактики гри в захисті. Індивідуальні тактичні дії в захисті. Групові тактичні дії в захист	5 балів	

<p>Тема №3. Навчання техніки гри воротаря.</p>			<p>Техніка гри воротаря. Затримка м'яча рукою, ногою. Техніка пересування воротаря в гандболі.</p>	5 балів	
<p>Тема №4. Вдосконалення техніки гри воротаря.</p>			<p>Техніка гри воротаря. Затримка м'яча рукою, ногою. Техніка пересування воротаря в гандболі.</p>	5 балів	
<p>Тема № 5. Навчання тактики гри в нападі. Індивідуальні дії гравці.</p>		17,24,27,30,34	<p>Вивчення кидка по воротах зігнутою рукою. Вивчення техніки передач м'яча зігнутою рукою зверху. Вивчення техніки передач м'яча зігнутою рукою знизу.</p>	5 балів	
<p>Тема № 6. Вдосконалення тактики гри в нападі</p>			<p>Вивчення тактики гри в нападі. Індивідуальні дії гравці. Групові дії гравців.</p>	5 балів	
<p>Тема № 7. Навчання тактики позиційного нападу.</p>			<p>Вивчення тактики позиційного нападу. Групові дії гравців у позиційному нападі.</p>	5 балів	
<p>Тема № 8. Вдосконалення тактики позиційного нападу</p>		22,32,34,48	<p>Вивчення кидка по воротах зігнутою рукою зверху. Кидок по воротах зігнутою рукою зверху після підскоку. Кидок по воротах зігнутою рукою з ходу.</p>	5 балів	
<p>Тема №9. Вивчення тактики гри в захисті.</p>			<p>Вивчення тактики гри в захисті. Система особистого захисту. Система зонного захисту та змішана система захисту.</p>	5 балів	
<p>Тема № 10. Індивідуальні тактичні дії в захисті.</p>			<p>Вивчення техніки виконання прийомів гри без м'яча. Вивчення виконання фінтів та заслонів. Вивчення техніки ведення м'яча у гандболі. Двостороння навчальна гра. Методика суддівства</p>	5 балів	
<p>Тема №11. Закріплення індивідуальних тактичних дії в захисті.</p>			<p>Вивчення кидка зігнутою рукою зверху в стрибку. Вивчення кидка зігнутою рукою зверху в русі після схресних кроків. Вивчення кидка зігнутою рукою зверху в стрибку в довжину.</p>	5 балів	

<p>Тема № 12. Групові тактичні дії в захисті.</p> <p>Тема № 13. Підсумкове заняття «Здача тестових нормативів»</p>	<p>Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>17,24,2 7,32,48</p> <p>26 52</p>	<p>Вивчення кидка зігнутою рукою зверху у падінні вперед. Вивчення кидка зігнутою рукою зверху в падінні в сторону. Вивчення кидка зігнутою рукою збоку</p> <p>Розвиток спеціальної фізичної підготовки. .Контроль з фізичної та спеціальної підготовки гандбаліста (тести</p>	<p>5 балів</p>	
<p>ЗАЛІК</p>			<p>Тема 1-13</p>		<p>ГРУДЕНЬ</p>
<p>Змістовий модуль 3. <i>Теоретичні основи методики викладання у футболі</i></p>					
<p><i>Лекція№1</i> Психологічна підготовка футболістів.</p>		<p>5,11,16 ,40</p>	<p>Поняття психологічної підготовки. Роль психологічної підготовки у футболі. Види психологічної підготовки. Організація психологічної підготовки. Загальна психологічна підготовка. Формування і удосконалення специфічних сприйнятів, властивостей уваги, тактичного мислення, емоційно-вольових якостей. Засоби діагностики психічного стану футболіста перед грою. Психологічна підготовка до гри. План психологічної підготовки до гри. Прийоми регулювання психічного стану.</p>		<p>Лютий</p>

<p><i>Лекція№2</i> Підготовка воротаря у футболі.</p> <p><i>Лекція№3</i> Проведення занять з футболу з дівчатами і жінками.</p> <p><i>Лекція№4</i> Організація дитячо-юнацького футболу в Україні.</p>	<p>Лекції Самостійна робота</p>	<p>3,11,16 ,38 13,38,4 0</p> <p>11,13,3 8,56</p> <p>36,55</p>	<p>Роль воротаря у команді. Загальні особливості гри воротаря. Вимоги до технічної, тактичної, фізичної і психологічної підготовки воротаря. Техніка гри воротаря. Тактика гри воротаря. Фізична підготовка воротаря. Особливості розминки воротаря. Психологічна підготовка воротаря. Тренування воротаря. Підготовка воротаря до гри.</p> <p>Анатомо-фізіологічна своєрідність жіночого організму. Особливості проведення занять з футболу з дівчатами та жінками. Планування, облік і контроль спортивної підготовки жінок Специфіка навчання і тренування в залежності від особливостей жіночого організму і психіки.</p> <p>Структура управління дитячо-юнацьким футболу в Україні. Види змагань з футболу в різних вікових групах. Змагання з футболу в вузах, коледжах і ліцеях. Міні-футбол для дітей.</p> <p>.</p> <p>8 8</p>	<p>5 балів</p>	<p>Березень</p> <p>Березень</p> <p>березень</p> <p>березень</p>
<p>Контрольна робота</p>		<p>11,13,1 6,38,57</p>	<p>Завдання по темам 1-4 Термінрологічний словник</p>	<p>5 балів</p>	<p>березень</p>
<p>Змістовий модуль 4 <i>Техніка і методика навчання настільного тенісу.</i></p>					

<p>Тема № 1 Контроль фізичної підготовленості футболістів.</p>		16,44,57	<p>Реєстрація рухової активності у грі. Методики реєстрації, апаратура. Визначення функціонального стану футболістів. Тести і методика, апаратура. Контроль техніко – тактичної підготовленості футболістів. Організація педагогічних спостережень. Методика реєстрації індивідуальних, групових і командних техніко – тактичних дій. Використання технічних засобів.</p>		Березень – червень
<p>Тема № 2. Тактика нападу.</p>			<p>Характеристика індивідуальних, групових та командних тактичних дій. Взаємодія гравців у нападі.</p>	5 балів	
<p>Тема №3. Тактичні дії в нападі.</p>		11,38,56	<p>Індивідуальні тактичні дії у нападі з м'ячем і без м'яча. Групові тактичні дії у нападі. Комбінації при стандартних положеннях та в ігрових епізодах, підготовлені та імпровізовані</p>	5 балів	
<p>Тема № 4. Тактика захисту.</p>			<p>Характеристика індивідуальних, групових та командних тактичних дій у захисті. Принципи побудови захисту. Взаємодія гравців в захисті.</p>	5 балів	
<p>Тема №5.-6 Тактичні дії в захисті.</p>		16,38,40	<p>Індивідуальні тактичні дії у захисті проти гравця з м'ячем і без м'яча. Групові тактичні дії в захисті. Страхування,</p>	5 балів	

<p>Тема № 7 Функції гравців</p> <p>Тема № 8.-9 Відпрацювання різних тактичних побудов гри на практиці.</p> <p>Тема №10 Тактична підготовка команди до гри.</p> <p>Тема № 11. Проведення студентами частини навчально – тренувального заняття по</p> <p>Тема №12 Розвиток швидкості.</p> <p>Тема №13. Розвиток сили.</p>		<p>4,11,13</p> <p>13,16., 40,44</p>	<p>протидія комбінаціям, створення штучного положення „поза грою”, побудова „стінки”. Командні тактичні дії в захисті. Побудова захисту проти швидкого і поступового нападу. Зонний і комбінований захист.</p> <p>Вимоги до гравців різних ліній та ігрових спеціалізацій. Модельна характеристика футболістів різних амплау. Еволюція тактичних схем. Сучасні тактичні системи.</p> <p>Відпрацювання пресингу на половині поля суперника. Створення штучного положення „поза грою”. Відпрацювання під страховки.</p> <p>Методика настанови на гру. Тактичне керівництво командою під час гри. Методика розбору гри.</p> <p>Навчання індивідуальних, групових і командних тактичних дій у нападі та захисті.</p> <p>Дистанційна швидкість, стартова швидкість, спеціальна швидкість, швидкість виконання техніко – тактичних прийомів та дій.</p> <p>Силові здібності футболістів. Методика розвитку. Швидкісно – силові</p>	<p>5 балів</p> <p>5 балів</p> <p>5 балів</p> <p>5 балів</p> <p>5 балів</p>	
---	--	---	--	--	--

<p>Тема №14 Розвиток спритності.</p>			<p>здібності та їх розвиток.</p>		
<p>Тема №15 Контрольний норматив з пройденого матеріалу</p>		<p>4,11,16,40</p>	<p>Розвиток загальної спритності у футболістів. Спеціальна спритність та методика її розвитку.</p>	<p>5 балів</p>	
<p>Тема №16 Методика розвитку витривалості футболістів.</p>			<p>Прийняття контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки згідно залікових вимог.</p>	<p>5 балів</p>	
<p>Тема №17 Розвиток витривалості.</p>			<p>Види витривалості. Методи і засоби розвитку витривалості. Зв'язок витривалості з надійністю виконання технічних прийомів і тактичних дій.</p>	<p>5 балів</p>	
<p>Тема №18 Проведення студентами частини навчально тренувального заняття</p>		<p>11,16,44</p>	<p>Вправи на розвиток загальної витривалості футболістів. Розвиток спеціальної та швидкісної витривалості.</p>	<p>5 балів</p>	
<p>Тема №19 Методика проведення навчально – тренувального заняття з технічної підготовки.</p>			<p>Проведення студентами частини навчально тренувального заняття з розвитку швидкості, сили, гнучкості, спритності та витривалості.</p>	<p>5 балів</p>	
<p>Тема №20 Методика проведення навчально – тренувального заняття з технічної</p>		<p>13,16,56</p>	<p>Розминка – загальна і спеціальна. Спрямованість на вирішення завдань заняття. Послідовність постанови завдань заняття. Організація, дозування, спрямованість вправ.</p>	<p>5 балів</p>	
			<p>Аналіз розроблених план – конспектів навчально – тренувальних занять з технічної підготовки.</p>	<p>5 балів</p>	

<p>підготовки.</p> <p>Тема №21 Контроль технічної підготовленості.</p> <p>Тема №22 Контроль технічної підготовленості футболістів.</p> <p>Тема №23 Контроль технічної підготовленості футболістів.</p> <p>Тема №24 Змагання та змагальна діяльність у футболі.</p>		<p>16,44,5 6,57</p>	<p>Виступи та доклади студентів.</p> <p>Реєстрація технічної підготовленості. Методики реєстрації, апаратура. Організація педагогічного спостереження. Обробка одержаних результатів.</p> <p>Методика проведення педагогічного спостереження у навчально – тренувальному процесі. Організація спостереження та реєстрація. Методика контролю технічної підготовленості</p> <p>Методика проведення педагогічного спостереження у навчально – тренувальному процесі. Організація спостереження та реєстрація. Методика контролю технічної підготовленості.</p> <p>Система змагань – вимоги до вибору системи змагань (мета, кількість учасників, місце проведення, кількість часу на проведення змагань). Кругова система проведення змагань. Система з вибуванням. Змішана система. Визначення місця у розигранні. Методика суддівства змагань з футболу. Проведення змагань в якості головного судді та асистента судді. Роль суддів та їх взаємозв'язок.</p>	<p>5 балів</p> <p>5 балів</p> <p>5 балів</p>	
--	--	-------------------------	---	--	--

<p>Тема №25 Методика суддівства змагань з футболу.</p> <p>Тема №26 Підсумкове заняття</p>	<p>Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>11,16,3 8,40</p>	<p>Сигнали та жести. Підготовка суддів до змагань.</p> <p>Формування у студентів професійно – підготовчих навичок проведення змагання у якості арбітра та асистента арбітра. Аналіз та оцінка проведення арбітражу</p> <p>Прийняття контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки згідно залікових вимог.</p> <p>52 22</p>	<p>5 балів</p> <p>5 балів</p>	
<p>ЗАЛІК</p>		<p>11,13,1 6,38,40</p>	<p>З пройденого матеріалу</p>		<p>Червень</p>
<p>МОДУЛЬ 2</p>	<p>Лекція Практичні заняття Самостійна робота</p>		<p>16 44 120</p>		<p>Вересень – січень</p>
<p>Змістовий модуль 5. Підготовки спортсмена у вільній боротьбі</p>					
<p><i>Лекція№1</i> Історія вільної боротьби.</p> <p><i>Лекція№2</i> . Правила вільної боротьби.</p> <p><i>Лекція№ 3-4</i> Побудова тренувальних занять у вільній боротьбі.</p>	<p>Лекція</p>	<p>3,35,38 ,42</p> <p>33,38,5 3</p> <p>36,38,5 3,55</p>	<p>Історія виникнення вільної боротьби. Вільна боротьби в Україні. Вільна боротьба в Івано-Франківській області.</p> <p>Місце проведення занять. Зміни до правил Світової Федерації.</p> <p>Побудова тренувальних занять. Педагогічна спрямованості заняття. Заняття вибіркової спрямованості. Заняття комплексної спрямованості.</p> <p>8</p>		<p>Вересень</p> <p>Вересень</p> <p>вересень</p>

<p>Тема 9-10 Зацепи і дожимання увільній боротьбі.</p> <p>Тема 11. Навчально-тренувальні зустрічі.</p>	<p>Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>33,42,5 3</p> <p>22</p> <p>44</p>	<p>Кидок за руку зацепом одноіменної ноги зсередини. Зачеп зсередини з падінням. Зачеп ступою за п'ятку ззовні. Зачеп гомілкою зсередини. Дожимання з захватом за руку.</p> <p>Навчально-тренувальні зустрічі. Згідно правил Міжнародної федерації спортивної боротьби (FILA).</p>	<p>5 балів</p> <p>5 балів</p>	
<p>ЕКЗАМЕН</p>		<p>33,36,4 2,53,54</p>	<p>З пройденого матеріалу</p>	<p>50-балів</p>	<p>Січень</p>
<p>Змістовий модуль 7. <i>Види підготовки у плаванні</i></p>					<p>Лютий –червень</p>
<p>Лекція № 1. Методика розвитку витривалості</p> <p>Лекція №2. Методика розвитку швидкості.</p> <p>Лекція №3. Методика розвитку гнучкості</p> <p>Лекція №4. Методика розвитку координаційних здібностей</p>		<p>2,14,19 ,43</p> <p>14,15,2 5,39</p> <p>15,19,2 6</p> <p>3,14,19 ,26,39</p>	<p>Методика розвитку загальної витривалості. Методика розвитку спеціальної витривалості. Методика розвитку швидкокісно-силової витривалості</p> <p>Методика розвитку швидкості на суші. Методика розвитку швидкості у воді (плавання на лопатках, на резиновому амортизаторі, гальмівним поясов, олов'яні браслети). Розвиток швидкості</p> <p>Види гнучкості. Розвитку гнучкості Контроль гнучкості.</p> <p>Види координаційних здібностей Розвиток координаційних здібностей.</p>		<p>Лютий</p> <p>Березень</p> <p>Березень</p> <p>березень</p>

	Лекції Самостійна робота		Контроль координаційних здібностей. 8 16		
Контрольна робота		22,3,15 ,25,26, 43	Завдання по темам 1-4 Термінрлогічний словник	5 балів 5 балів	березень
Змістовий модуль 8. Техніка і методика навчання плавання					Березень- червень
Тема № 1. Техніка вивчення способів плавання		14,19,2 6	Вдосконалити техніку вивчених способів плавання по елементах та в повній координації рухів. Повторити техніку старту з тумбочки при плаванні брасом . Демонстрація техніки старту з води та стартової тумбочки.		
Тема № 2. ЗРВ та СВ на суші та у воді для засвоєння техніки спортивних способів плавання.		\	Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях та на спині по елементах та в повній координації рухів. Сприяти розвитку координаційних здібностей.	5 балів	
Тема № 3. Вдосконалення техніки плавання способом брас по елементах та в повній координації рухів.		3,15,25 ,26	Комплекс ЗРВ та СВ на суші та у воді для засвоєння техніки спортивних способів плавання Сприяти розвитку гнучкості та координації.	5 балів	
Тема № 4 Вдосконалення техніки плавання способом дельфін по елементах та в повній координації рухів.			Комплекс ЗРВ та СВ на суші та у воді для засвоєння техніки спортивних способів плавання Вдосконалення техніки плавання способом дельфін по елементах та в повній координації рухів. Сприяти розвитку силових якостей.	5 балів	
Тема № 5					

<p>Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях та на спині по елементах та в повній координації рухів.</p>			<p>Комплекс ЗРВ та СВ на суші та у воді для засвоєння техніки спортивних способів плавання Сприяти розвитку спеціальної витривалості плавців. Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях та на спині по елементах та в повній координації рухів.</p>	5 балів	
<p>Тема № 6 Вдосконалення техніки плавання брасом по елементах та в повній координації рухів.</p>		2,15,26,39,43	<p>Комплекс ЗРВ та СВ на суші та у воді для засвоєння техніки спортивних способів плавання. Вдосконалення техніки плавання брасом по елементах та в повній координації рухів. Сприяти розвитку гнучкості.</p>	5 балів	
<p>Тема № 7 Вдосконалення техніки плавання дельфіном по елементах та в повній координації рухів.</p>			<p>Комплекс ЗРВ та СВ на суші та у воді для засвоєння техніки спортивних способів плавання. Вдосконалення техніки плавання дельфіном по елементах та в повній координації рухів. Сприяти розвитку силових якостей</p>	5 балів	
<p>Тема № 8 Вдосконалення техніки комплексного плавання по елементах та в повній координації рухів.</p>		3,14,19,25,39	<p>Комплекс ЗРВ та СВ на суші та у воді для засвоєння спортивних способів плавання. Вдосконалення техніки комплексного плавання по елементах та в повній координації рухів. Сприяти розвитку морально-вольової та психологічної підготовки.</p>	5 балів	
<p>Тема № 9 Вдосконалення</p>			<p>Комплекс ЗРВ та СВ на суші та у воді для</p>	5 балів	

техніки старту способом кроль на спині. Тема № 10 Вдосконалення техніки старту способом кроль на грудях з стартової тумбочки. Тема № 11 Вдосконалення техніки старту способом брас з стартової тумбочки.			засвоєння спортивних способів плавання. Вдосконалення техніки старту способом кроль на спині. Вдосконалення техніки плавання кролем на спині. Комплекс ЗРВ та СВ на суші та у воді для засвоєння спортивних способів плавання. Вдосконалення техніки старту способом кроль на грудях з стартової тумбочки. Вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях. Комплекс ЗРВ та СВ на суші та у воді для засвоєння спортивних способів плавання. Вдосконалення техніки старту способом брас з стартової тумбочки. Вдосконалення техніки плавання способом брас		
	Практичні заняття Самостійна робота	3,15,26,39	22 44	5 балів	
ЕКЗАМЕН		14,15,19,25,26	3 пройденого матеріалу	50-балів	Червень
МОДУЛЬ 3	Лекція Практичні заняття Самостійна робота		8 34 18		Вересень-січень
Змістовий модуль 9. Побудова і зміст тренування легкоатлета.					
Лекція 1-2. Планування тренувального процесу легкоатлетів.	Лекції Самостійна робота	3,6,8,10,20	Види планування. Основні вимоги до планування. Типи тренувальних планів та їх характеристика		Вересень

Тема 3-4. Побудова тренувальних занять.		4,7,12, 18	Підготовча частина. Основна частина. Заключна частина. Навантаження у заняттях. Мікроцикли та його побудова. Побудова середніх циклів. Цілорічна підготовка та її періодизація. Загальна характеристика форм організації занять. Урочні форми організації занять. Загальна характеристика занять позаурочного типу. 8 8		вересень
Контрольна робота		6,8,12, 18,20	Завдання по темам 1-4 Термінологічний словник	5 балів	вересень
Змістовий модуль 10 Практичні заняття					Жовтень-січень
Тема 1-2. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.		6,10,20	Історична довідка. Фази бігу: старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування.		
Тема 3-4. Різновидності старту.			Особливості рухів в стартовому розгоні. Залежність швидкості бігу від довжини і частоти кроків. Амплітуда рухів. Постановка стопи на ґрунт. Положення голови і тулуба. Рухи руками в різних фазах бігу, дихання та особливості техніки бігу в залежності від довжини дистанції.	5 балів	
Тема 5-6. Техніка бігу на середні дистанції.		3,8,12, 20	Послідовність постановки завдань, підбір засобів і методичні вказівки при навчанні техніки бігу на середні дистанції. Об'єктивні і суб'єктивні причини виникнення помилок при навчанні техніки вправи і способи їх виправлення. Особливості навчання	5 балів	

<p>Тема 7-8. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.</p>			<p>техніки виконання вправи з ростом рівня фізичних якостей.</p> <p>Швидкість – основа спринтерського бігу. Анатомо-морфологічні особливості бігунів спринтерів. Довжина і частота кроків у спринтерському бігу. Спеціальна витривалість спринтера. Силова підготовка. Технічна підготовка (старт, стартове прискорення, біг по дистанції, фінішування).</p>	5 балів	
<p>Тема 9-10. Методи тренування спринтерів</p>		6,18,20	<p>Методи тренування спринтерів. Особливості тренування у бігу на 200, 400 м і в естафеті 4×100 м. Змагальна підготовка спринтерів. Тактика бігуна-спринтера. Управління процесом тренування спринтерів.</p>	5 балів	
<p>Тема 11-12. Техніки і методика навчання потрійного стрибка.</p>			<p>Історична довідка. Частини стрибка та їх аналіз. Співвідношення довжини «скачка», «кроку», «стрибка». Ритмова структура стрибка. Варіанти потрійного стрибка.</p>	5 балів	
<p>Тема 13-14. Удосконалення техніки і методика навчання потрійного стрибка.</p>			<p>Послідовність постановки завдань, підбір засобів та методичні вказівки при навчанні техніки потрійного стрибка. Помилки, які виникають в процесі навчання і методика їх виправлення. Правила техніки безпеки та попередження травматизму при проведенні навчально-тренувальних занять та змагань. Організація та проведення змагань з потрійного стрибка.</p>	5 балів	

<p>Тема 15 Розвиток фізичних якостей</p> <p>Тема 16. Розвиток швидкісних здібностей.</p> <p>Тема 17 Розвиток витривалості.</p>	<p>Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>6,7,12</p> <p>3,8,20</p> <p>34</p> <p>10</p>	<p>Фізіологічна характеристика розвитку сили. Енергозабезпечення м'язових скорочень. Режими і форми м'язових скорочень. Види силових здібностей.</p> <p>Поняття про швидкісні здібності. Види швидкісних здібностей. Методика розвитку швидкісних здібностей. Контроль швидкісних здібностей.</p> <p>Загальні поняття, фізіологічні та біоенергетичні основи витривалості. Вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку рухової витривалості. Розвиток витривалості в молодшому шкільному віці. Розвиток витривалості в середньому шкільному віці Розвиток витривалості в старшому шкільному віці.</p>	<p>5 балів</p> <p>5 балів</p> <p>5 балів</p>	
<p>ЕКЗАМЕН</p>		<p>6,8,10, 12,18</p>	<p>З пройденого матеріалу</p>	<p>50-балів</p>	<p>Січень</p>
<p>7. Система оцінювання курсу</p>					
<p>Загальна система оцінювання курсу</p>	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контроль знань. Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх</p>				

	<p>підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>
Вимоги до письмової роботи	<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. Кафедри (за заявою).</p>
Практичні заняття	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 5-бальною системою:</p> <p><i>5 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв’язання поставлених перед ним завдань.</p> <p><i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p><i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам’ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв’язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.</p>

	2 бали – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.
Умови допуску до підсумкового контролю	Допуск до іспиту становить мінімум 25 балів, максимум 50 балів; бал за складання іспиту (підсумковий контроль) становить максимум 50 балів.

8. Політика курсу

- Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.
- У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;
- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.
- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримує «0» балів.
- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

9. Рекомендована література

1. . Гречин А.Л. Гандбол в школі. Азбука юного гандболіста. / А.Л.Гречин. – Минск: Пачатковая школа, 2008. – 28с.
2. . Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти : навч.-метод. Посіб. / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 156 с.
3. .Клочко 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»). Харків: ХНАМГ, 2007.-24 с.
4. .Клочко В.М., Безкоровайний Д.О., Звягінцева І.М. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту.- Х.,2005.-57 с.
5. «Искусство подготовки высококлассных футболистов» Научно-методическое пособие / Под ред. Проф. Н. М. Люкшинова – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.
6. .Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. Посіб. [для студ. Ф-тів фіз. Культури] / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси, 2006. – 424 с.
7. .Бевзюк В.С. Методичні рекомендації до вивчення курсу “Легка атлетика та методика

- ї викладання / В.С Бевзюк, О.Г.Шалар. Херсон: Айлант. 2001. – 28 с.
8. Бевзюк В.С., Куцегуб С.І. Особливості бігу та структура бігового кроку / В.С Бевзюк, С.І. Куцегуб – Херсон: Айлант, 2008. – 60 с.
 9. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол./Учебник для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
 10. Бурлаков, И.П. Специальные сооружения для легкой атлетики / И.П. Бурлаков, Г.П. Неминуший.- М.: Спорт Академия Пресс, 2001. – 146 с.
 11. Вайн, Х..«Как научиться играть в футбол» / Х. Вайн. Пер. С итал. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.:
 12. Вейднер Х., Диква Х. Фаза отталкивания в прыжках в длину / Х. Вейднер, Х. Диква // Легкая атлетика: Зарубежный спорт: Тематич. Подборка. – 1992. – Вип. 4. 394 с.
 13. Гиффорд, К. «Энциклопедия футбола» / Оригинал издания Англия, К. Гиффорд – М.: Издательство «Астрель», 2005. – 410 с.
 14. Глазирін І. Д. Плавання : навч. Посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ : Кондор, 2011. – 502 с.
 15. Глазирін І. Д. Плавання : навч. Посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ : Кондор, 2006. – 501 с.
 16. Голдблат, Д. «Энциклопедия футбола» / Оригинал издания Англия, Dorling Kindersley Limited, Д. Голдбат. 2002. – 510 с. – М.: Издательство «Астрель», 2003. – 510 с.
 17. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. — М.: Издательский центр Академия, 2002. — 520 с.
 18. Жилкин А. И. Легкая атлетика. – Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
 19. Жулькевская Г. В. Плавание : учеб. Пособие / Г. В. Жулькевская. – Минск : БГУФК, 2005. – 32 с. .
 20. Зеличенок, В.Б. Подготовка юных легкоатлетов /В.Б.Зеличенок.- М.: Терра спорт, 2000.- 165 с.
 21. Ивахин А.Е. Ступени гандбола. / А.Е.Ивахин, Г.Е.Белокопытов, А.А.Гончарук. – К.: Плеяды, 2005. – 180 с
 22. Игнатъева В. Я. Гандбол. / В.Я.Игнатъева. – М: Физкультура и спорт, 2001. – 132с.
 23. Игнатъева В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах. / В.Я.Игнатъева. – М.: Советский спорт, 2013. – 287с.
 24. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах. / В.Я.Игнатъева, И.В.Петрачева. – М.: Советский спорт, 2005. – 216с.
 25. Івасик Н. Методика навчання плавання осіб із вадами слуху : метод. Посіб. / Наталія Івасик, Юлія Біляк. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 48 с.
 26. Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плавання учнів молодших та старших класів:допоміжні засоби та вправи для початкового навчання плаванню в басейнах та відкритих водоймах / В. В. Йосипчук. – Львів : ЛДУФК, 2004. – 146 с
 27. Кот С.В. Техника и тактика игры вратаря в гандболе. / С.В.Кот. – Минск: БГУИР, 2007. – 74с.
 28. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Початковий етап навчання, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
 29. Л.В.Козарева Азбука спорта «волейбол» - Москва «физкультура и спорт»,2003. - 168с
 30. Недбайло М.Д. Гандбол. Методичні рекомендації. / М.Д.Недбайло. – Херсон: Айлант, 2001. – 36с.
 31. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. — М.: Академия, 2006. — 336 с.
 32. Ожерельев Ю.С. Гандбол. Техника, тактика и методика обучения. / Ю.С.Ожерельев,

А.А.Орехов. – М.: МГИУ, 2013. – 50с.

33. Олійник І.О., Єрусалимець К. Г. Рухливі ігри. Навчальний посібник. Кременець. КОГПІ, 2005. – 104 ст.

34. Организация и судейство соревнований по гандболу: Методическое пособие / Авт.-сост., А.Г.Коржева, А.П.Григорьев, С.А.Блохин, В.Э.Лихачев. – Казань:К(П)ФУ, 2015. – 50с.

35. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310с.

36. Платонов В.Н. Энциклопедия Олимпийского спорта. / В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 607с.

37. Прозар М.В., Козак Є.П. Волейбол. Кам'янець- Подільськ 2010 200с

38. Ренстрем П.А.Ф.Х. Спортивні травми. – Київ: Олімпійська література, 2002 – 378 с.

39. Ренстрем П.А.Ф.Х. Спортивні травми. – Київ: Олімпійська література, 2003. – 471 с.

40. Селуянов, В. Н. «Физическая подготовка футболистов» / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 320 с.

41. Сортэл Ник Баскетбол – 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: Астрель АСТ, 2005. – 237 с.

42. Тумаян Г.С. Спортивная борьба // Учебное пособие для техникумов и ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.

43. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта // Учебное пособие для ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 128 с.

44. Харви, Г. «Футбол для начинающих» / Г., Харви Р. Дангворт, Д. Миллер и К. Гиффорд. – М.: Издательство «Астрель», 2001. – 350 с.

45. Хромаев З.М., Мурзин Е.В., Обухов А.В., Защук С.Г. Упражнения баскетболиста. – К.: Друкарня ДУС, 2006. – 128 с.

46. Хромаев З.М., Поплавский Л.Ю., Мурзин Е.В., Обухов А.В. Говорят тренеры по баскетболу. – К.: Пресса Украины, 2005. – 160 с.

47. Хромаев З.М., Поплавський Л.Ю., Защук Г.С. Тетрадь тренера по баскетболу. – К.: Преса України, 2003. – 129 с.

48. Цапенко В.А. Подготовка судей в гандболе. Учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов высших учебных заведений. / В.А.Цапенко, В.А.Петров, Д.Г.Сердюк, С.В.Царенко. – Запорожье: ЗНУ, 2005. – 99с.

49. Цапенко В.А. Тактика игры в гандбол. Учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов высших учебных заведений. / В.А.Цапенко, А.Е.Гусак, Е.Ю.Дорошенко. – Запорожье: ЗНУ, 2004. – 103с.

50. Цапенко В.А. Техника игры в гандбол. Учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов высших учебных заведений. / В.А.Цапенко, А.Е.Гусак, Е.Ю.Дорошенко. – Запорожье:ЗНУ, 2004. – 132с.

51. Цапенко В.А. Физическая подготовка гандболистов. Учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов высших учебных заведений. / В.А.Цапенко. – Запорожье: ЗНУ, 2006. – 130с.

52. Чесно, Ж.. «Футбол – обучение базовой технике» / Ж. Чесно, Ж. Дюрэ. Пер. С фран. – М. Спортакадем-пресс, 2002. – 300 с.

53. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 304 с.

54. Чумаков Е.М. Тактика борца –самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 224 с.

55. Чумаков Е.М., «Сто уроков САМБО»/ Е.М. Чумаков.- М.: «ФИР-ПРЕСС», 2005 год.

56. Швыков, И. А., «Подготовка вратарей в футбольной школе» / И.А. Швыков – М.: Терра-спорт, 2005. – 110 с.

57. Швыков, И. А., «Футбол» / И.А. Швыков – М.: Терра-спорт, 2002. – 110 с.

58. Шестаков М.П. Гандбол. Тактическая подготовка. / М.П. Шестаков, И.Г. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 132с.

Викладачі: Цап І.Г., Маланюк Л.Б., Лещак О.М., Ступар М.І., Матійчук І.В.,
Майструк В.В., П'ятничук Г.О.