

Державний вищий навчальний заклад  
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор

81.02125266

08

2021 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Спортивно-педагогічне вдосконалення у сучасних  
індивідуальних видах спорту**

Освітня програма Фізична культура і спорт  
другого (магістерського) рівня

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Івано-Франківськ

2021 р.

## Робоча програма

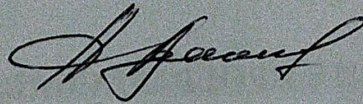
Спортивно-педагогічне вдосконалення у сучасних  
індивідуальних видах спорту  
для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)  
Синиця А. В. – доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спортивно-педагогічних  
дисциплін

Протокол від "30" серпня 2021 р. № 1

Завідувач кафедри



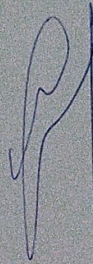
Синиця А.В.

"30" 08 2021 р.

Схвалено Науково-методичною радою факультету фізичного виховання і  
спорту

Протокол "30" 08 2021р. № 1

Голова



Лапковський Е.Й.

"30" 08 2021 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 01 Освіта/ Педагогіка  Спеціальність: 017 – фізична культура і спорт	Нормативна. Цикл професійно-практичної підготовки.	
Модулів – 1		<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 3		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання  _____		<b>Семестр</b>	
_____ (назва)		1	1
Загальна кількість годин - <b>90</b>	Освітньо рівень: магістр	<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання:  аудиторних –2 самостійної роботи студента – 4		1 с. – 12 год.	1 с. – 4 год.
		<b>Практичні</b>	
		1 с. – 22 год.	1 с. – 6 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		1 с. – 56 год.	1 с. – 80 год.
		<b>Індивідуальні завдання: __ год.</b>	
Вид контролю: <b>1с. - екзамен</b>			

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 33,0% / 67,0%

для заочної форми навчання – 13,0% / 87,0%

## ВСТУП

Програма розкриває зміст, структуру і обсяг навчальної дисципліни "Спортивно педагогічне вдосконалення у сучасних індивідуальних видах спорту" для студентів факультету фізичного виховання і спорту.

Навчальні заняття проводяться у формі лекцій, практичних і семінарських занять, індивідуальної та самостійної роботи студентів.

На **лекційних** заняттях подаються наукові повідомлення з основних проблем навчальної дисципліни, відбуваються ознайомлення з основними ідеями і напрямком розвитку теорії та методики в індивідуальних видах спорту.

**Практичні** заняття передбачають виконання студентами завдань, які направлені на формування і вдосконалення умінь застосовувати науково-методичні знання у практиці.

**Семінарські** заняття передбачають систематизацію, поглиблення і закріплення матеріалу: проводяться колективні обговорення теоретико-методичних програм і питань, рефератів доповіді, презентацій з сучасних видів спорту, виконуються контрольні роботи, оцінюється робота студентів.

**Індивідуальна та самостійна робота** проводиться у формі консультацій по змісту навчального матеріалу, додаткових занять, співбесід, складання індивідуальних планів і завдань по змісту навчання і контролю їх виконання.

Облік успішності студентів здійснюється у формі поточного і підсумкового контролю, а також семестрового контролю. Семестровий контроль проводиться у формах семестрового екзамену.

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Спортивно педагогічне вдосконалення у сучасних індивідуальних видах спорту» складена відповідно до стандарту освітньо-професійної програми підготовки - фізична культура і спорт.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є вивчення студентами основ теорії з індивідуальних видів спорту, набуття умінь і навичок для самостійної і організаційної роботи, формування переконання у студентів щодо оздоровчої спрямованості фізичного виховання

**Міждисциплінарні зв'язки:** теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика легкої атлетики, теорія і методика плавання, теорія і методика спортивних ігор, спортивно-педагогічне вдосконалення, психологія, педагогіка, управління спортивними організаціями, методика проведення масових спортивно-оздоровчих заходів та інші спортивно-педагогічні дисципліни.

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

### 2.1. Метою викладання навчальної дисципліни

«Спортивно педагогічне вдосконалення у сучасних індивідуальних видах спорту» є формування професійно-педагогічних знань, умінь, навичок, які забезпечують теоретичну і практичну підготовку висококваліфікованих викладачів фізичного виховання, тренерів, які на високому рівні зможуть забезпечити навчання з різних видів спорту різних вікових груп і вдосконалення спортивної майстерності.

### 2.2. Завдання навчальної дисципліни

- вивчення історичних передумов виникнення і розвитку сучасних видів спорту.

- засвоєння студентами теоретичних основ та практичної підготовки спортсменів у сучасних видах спорту;
- оволодіння методикою організації і проведення змагань;

### 2.3. Компетентності

#### 2.3.1 Інтегральні компетентності

- Здатність розв'язувати задачі дослідницького та інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

#### 2.3.2. Загальні компетентності

- Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

#### 2.3.3. Спеціальні компетентності

- Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проєкти у сфері фізичної культури і спорту.
- Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
- Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
- Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

### 2.4. Програмні результати навчання

- Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.
- Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

## **Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:**

### **1. Теоретико-методичні основи навчання сучасним видам спорту.**

Тема 1. Роль індивідуальних видів спорту у формуванні особистості.

Вступ у дисципліну. Роль і значення спорту як засобу фізичного виховання. Масовий спорт. Спорт вищих досягнень. Професійний спорт. Студентський спорт. Особливості індивідуальних видів спорту та їх характеристика.

Тема 2. Історія та джерела виникнення сучасних видів спорту.

Історичні передумови виникнення і розвитку сучасних видів спорту, їх характеристика та загальна класифікація.

Сучасний стан розвитку сучасних видів спорту та тенденції їх розвитку в світі та в Україні.

Тема 3. Характеристика та ознаки сучасних видів спорту.

Сутність та характерні особливості сучасних видів спорту.

Особливості оснащення місць занять для занять легкою атлетикою, бадмінтоном, тенісу, аквааеробікою та лижними видами спорту.

Рекреаційна спрямованість засобів сучасних видів спорту та їх вплив на організм людини.

Тема 4. Класифікація техніки сучасних видів спорту.

Особливості технічної підготовки на заняттях легкою атлетикою, бадмінтоном, тенісу, аквааеробікою та лижними видами спорту.

Методика початкового навчання та удосконалення технічних елементів сучасних видів спорту.

Тема 5. Організація і проведення змагань з сучасних видів спорту.

Основні правила змагань.

Матеріально-технічні умови проведення змагань, обладнання та спортивне спорядження.

Характеристика етапів проведення змагань.

Тема 6. Застосування сучасних видів спорту в оздоровчих заняттях, фізкультурно-спортивній реабілітації та адаптивному спорті.

Класифікація сучасних видів спорту відповідно до визначених напрямків їх застосування.

Принципи оздоровчого тренування.

Сучасні види спорту для людей з обмеженими можливостями.

## **Модуль 2. Формування рухових умінь та навичок на заняттях у сучасних видах спорту.**

Тема 7. Ознайомлення з сучасними циклічними видами спорту. Класифікація видів легкої атлетики. Характеристика багатоборств.

Тема 8. Методика навчання на заняттях з видів легкої атлетики. Значення і правила виконання вправ. Особливості обладнання та проведення змагань.

Тема 9. Сучасні водні види спорту. Класифікація водних видів спорту. Особливості занять на воді.

Тема 10. Методика навчання на заняттях з водних видів спорту. Значення виконання вправ. Правила, організація та проведення змагань з водних видів спорту.

Тема 11. Сучасні ігрові види спорту (бадмінтон, настільний теніс, сквош).

Класифікація ігрових видів спорту. Загальні положення гри в бадмінтон, настільний теніс та сквош. Вихідні та ударні положення гравця. Фронтальні та не фронтальні удари відкритим боком ракетки (справа), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки, тощо.

Тема 12. Особливості проведення змагань зі спортивних ігор (бадмінтон, теніс, сквош) Особливості обладнання та проведення змагань. Розмітка майданчиків. Використання ігор в рекреаційних цілях.

Тема 13. Методика проведення занять із застосуванням сучасних ігрових видів спорту (бадмінтон, теніс, сквош). Характеристика форм проведення занять та вибір спрямованості в залежності від особливостей контингенту.

Тема 14. Ознайомлення з сучасними зимовими видами спорту (слалом, могул, тощо).

Класифікація сучасних зимових видів спорту. Особливості організації та проведення змагань. Основи техніки безпеки при заняттях сучасними зимовими видами спорту.

Тема 15. Ознайомлення з сучасними видами одноборств.

Класифікація сучасних видів одноборств. Особливості організації та проведення сучасних видів одноборств. Основи техніки безпеки при заняттях сучасними видами одноборств.

## **4. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль</b>												
<b>Змістовий модуль 1.</b>												
<b>Теоретико-методичні основи навчання сучасним видам спорту</b>												
Тема 1. Роль індивідуальних видів спорту у формуванні особистості.	6	2				4	3	1				3
Тема 2. Історія та джерела виникнення сучасних видів спорту.	4	2				2	3	1				3
Тема 3. Характеристика та ознаки сучасних видів спорту.	4	2				2	3	1				3
Тема 4. Класифікація техніки сучасних видів спорту.	6	2				4	3	1				3
Тема 5. Організація і проведення змагань з сучасних видів спорту.	6	2				4	4					4
Тема 6. Застосування сучасних видів спорту в оздоровчих заняттях, фізкультурно-спортивній реабілітації та адаптивному спорті.	4	2				2	4					4
Контрольна робота												
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>30</b>	<b>12</b>				<b>18</b>	<b>24</b>	<b>4</b>				<b>20</b>
<b>Модуль 2.</b>												
<b>Формування рухових умінь та навичок на заняттях у сучасних видах спорту.</b>												
Тема 7. Ознайомлення з сучасними циклічними видами спорту.	6		2			4	5		1			4
Тема 8. Методика навчання на заняттях з видів легкої атлетики.	6		2			4	8					8

Тема 9. Сучасні водні види спорту.	6		2			4	7		1			6
Тема 10. Методика навчання на заняттях з водних видів спорту.	6		2			4	8					8
Тема 11. Сучасні ігрові види спорту.	6		2			4	7		1			6
Тема 12. Особливості проведення змагань зі спортивних ігор.	6		2			4	7		1			6
Тема 13. Методика проведення занять із застосуванням сучасних ігрових видів спорту.	8		2			6	8					8
Тема 14. Ознайомлення з сучасними зимовими видами спорту.	8		4			4	7		1			6
Тема 15. Ознайомлення з сучасними видами одноборств.	8		4			4	9		1			8
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>60</b>		<b>22</b>			<b>36</b>	<b>66</b>		<b>6</b>			<b>60</b>
<b>Всього:</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>22</b>			<b>54</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>6</b>			<b>80</b>



### Тематичний план

№	Назва розділів та тем	Всього годин	Кількість годин по семестрах
1	2	3	4
<b>Лекційні заняття</b>			
<b>Денна форма</b>			
1.	Вступ. Роль індивідуальних видів спорту у формуванні особистості.	2	2
2.	Історія та джерела виникнення сучасних видів спорту.	2	2
3.	Характеристика та ознаки сучасних видів спорту.	2	2
4.	Класифікація техніки сучасних видів спорту.	2	2
5.	Організація і проведення змагань з сучасних видів спорту.	2	2
6.	Застосування сучасних видів спорту в оздоровчих заняттях, фізкультурно-спортивній реабілітації та адаптивному спорті	2	2
	<b>Всього:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>Заочна форма</b>			
1.	Вступ. Роль індивідуальних видів спорту у формуванні особистості.	2	2
2.	Характеристика та ознаки сучасних видів спорту.	2	2
	<b>Всього:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

## Теми практичних занять

### 1 семестр

#### Денна форма навчання

1	2	3
1.	Ознайомлення з сучасними циклічними видами спорту.	2
2.	Методика навчання на заняттях з видів легкої атлетики.	2
3.	Сучасні водні види спорту.	2
4.	Методика навчання на заняттях з водних видів спорту.	2
5.	Сучасні ігрові види спорту.	2
6.	Особливості проведення змагань зі спортивних ігор.	2
7.	Методика проведення занять із застосуванням сучасних ігрових видів спорту.	2
8.	Ознайомлення з сучасними зимовими видами спорту.	4
9.	Ознайомлення з сучасними видами одноборств.	4
	<b>Всього</b>	<b>22</b>

#### Заочна форма навчання

1	2	3
1.	Методика навчання на заняттях з видів легкої атлетики.	2
2.	Методика навчання на заняттях з водних видів спорту.	2
3.	Методика проведення занять із застосуванням сучасних ігрових видів спорту. Ознайомлення з сучасними зимовими видами спорту	2
	<b>Всього:</b>	<b>6</b>

## 6. Самостійна робота

#### Денна форма навчання.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Рухливі та спортивні ігри на заняттях з легкої атлетики.	4
2.	Техніка і методика навчання бігу по пересічній місцевості.	2
3.	Техніка і методика навчання стрибка в довжину.	2
4.	Особливості техніки спортивної ходьби.	2
5.	Техніка і методика навчання штовхання ядра.	2
6.	Документи та організація для проведення змагань з легкої атлетики.	2
7.	Значення плавання в повсякденному житті.	2
8.	Ігри та забави у воді.	4
9.	Методика проведення заняття з плавання з дітьми різного віку	2

10.	Рятування потопаючих і надання медичної допомоги потерпілому	2
11.	Організація, проведення та безпека під час занять на відкритих водоймах.	2
12.	Особливості техніки гри в бадмінтон, настільний теніс та сквош..	2
13.	Загальні вихідні та ударні положення гравця у грі в бадмінтон, настільний теніс та сквош.	4
14.	Техніка і методика навчання гри в бадмінтон, настільний теніс та сквош.	2
15.	Фронтальні та не фронтальні удари відкритим боком ракетки (справа), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки, тощо.	2
16.	Ознайомлення з сучасними зимовими видами спорту (слалом, могул, тощо).	2
17.	Класифікація сучасних зимових видів спорту.	2
18.	Основи техніки безпеки при заняттях сучасними зимовими видами спорту.	2
19.	Особливості організації та проведення змагань із зимових видів спорту.	2
20.	Ознайомлення з сучасними видами єдиноборств.	2
21.	Основи техніки при заняттях сучасними видами єдиноборств.	2
22.	Методика проведення заняття з різними видами єдиноборств з дітьми різного віку.	2
23.	Організація та проведення змагань з різних видів єдиноборств.	2
24.	Навчальна практика з методики навчання індивідуальних видів спорту (плани-конспекти занять з різних видів спорту).	2
	<b>Всього:</b>	<b>54</b>

#### **Заочна форма навчання.**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Рухливі та спортивні ігри на заняттях з легкої атлетики.	4
2.	Техніка і методика навчання бігу по пересічній місцевості.	2
3.	Техніка і методика навчання стрибка в довжину.	2
4.	Особливості техніки спортивної ходьби.	2
5.	Техніка і методика навчання штовхання ядра.	2
6.	Документи та організація для проведення змагань з легкої атлетики.	4
7.	Значення плавання в повсякденному житті.	2
8.	Ігри та забави у воді.	4
9.	Методика проведення заняття з плавання з дітьми різного віку	4
10.	Рятування потопаючих і надання медичної допомоги потерпілому	4
11.	Організація, проведення та безпека під час занять на відкритих водоймах.	2
12.	Особливості техніки гри в бадмінтон, настільний теніс та сквош..	4
13.	Загальні вихідні та ударні положення гравця у грі в бадмінтон, настільний теніс та сквош.	4
14.	Техніка і методика навчання гри в бадмінтон, настільний теніс та сквош.	4
15.	Фронтальні та не фронтальні удари відкритим боком ракетки (справа), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки, тощо.	4
16.	Ознайомлення з сучасними зимовими видами спорту (слалом, могул, тощо).	4
17.	Класифікація сучасних зимових видів спорту.	2
18.	Основи техніки безпеки при заняттях сучасними зимовими видами спорту.	4
19.	Особливості організації та проведення змагань із зимових видів	4

	спорту.	
20.	Ознайомлення з сучасними видами єдиноборств.	4
21.	Основи техніки при заняттях сучасними видами єдиноборств.	2
22.	Методика проведення заняття з різними видами єдиноборств з дітьми різного віку.	2
23.	Організація та проведення змагань з різних видів єдиноборств.	4
24.	Навчальна практика з методики навчання індивідуальних видів спорту (плани-конспекти занять з різних видів спорту).	6
	<b>Всього:</b>	<b>80</b>

## 7. Методи навчання

### I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

#### A.

- словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
- наочні методи - ілюстрація, демонстрація;
- практичні методи: досліди, вправи, лабораторні та практичні роботи, реферати;

#### Б. Індуктивні та дедуктивні.

#### С. Репродуктивні та точні, проблемно-пошукові.

Д. Навчальна робота під керівництвом викладача - самостійна аудиторна робота: вирішення ситуаційних задач, самостійні письмові роботи.

Е. Самостійна робота поза контролем викладача - самостійна робота вдома: домашні завдання - усні та письмові.

### II. Методи стимулювання інтересу до навчання

#### A. Методи стимулювання інтересу до навчання:

- створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу: використання рольових ігор, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів.
- навчальні дискусії;
- аналіз практичних та клінічних ситуацій;

#### Б. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- роз'яснення мети навчального предмету
- вимоги до вивчення предмета, дисциплінарні, організаційно-педагогічні).
- заохочення та покарання в навчанні: оцінка студентів за успіхи, усне схвалення (чи осуд викладача).

### III. Методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.

### IV. Бінарні, інтегровані, універсальні методи.

## 8. Методи контролю

1. Усне опитування;
2. Тестування;
3. Письмовий контроль;
4. Екзамен.

### Перелік питань для підсумкового контролю

1. Роль і значення масового спорту як засобу фізичного виховання.
2. Роль і значення спорту вищих досягнень.
3. Роль і значення професійного спорту.
4. Студентський спорт як засіб вдосконалення організму.
5. Особливості індивідуальних видів спорту та їх характеристика.
6. Основні документи планування занять з легкої атлетики.
7. Порядок виходу спортсменів до наступного круга змагань у стрибках та метаннях.
8. Структура уроку з легкої атлетики.
9. Хронометраж у бігових видах легкої атлетики.
10. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ.
11. Техніка спортивної ходьби.
12. Порядок виходу спортсменів до наступного круга змагань у бігових видах.
13. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.
14. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.
15. Порядок виходу спортсменів до наступного круга змагань у стрибках та метаннях.
16. Техніка бігу на короткі дистанції (положення тулуба та голови, рухи рук та ніг, цикл подвійного кроку, рухи під час бігу).
17. Організація та проведення змагань з настільного тенісу.
18. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам.
19. Правила проведення змагань з бадмінтону.
20. Класифікація єдиноборств.
21. Правила проведення змагань зі сквошу.
22. Послідовність навчання техніці плавання.
23. Техніка стрибка у довжину способом “зігнувши ноги”.
24. Загальні правила та особливості суддівства зі слалому.
25. Методи навчання зимовим індивідуальним видам спорту.
26. Техніка метання малого м'яча.
27. Правила та особливості суддівства у змаганнях з дзюдо.
28. Вікові особливості розвитку якостей у плаванні.
29. Види та техніка виконання спеціальних бігових вправ у бадмінтоні.
30. Аналіз типових помилок у техніці плавання різними стилями. Методика їх виправлення.
31. Правила оформлення заявки на участь у змаганнях в індивідуальних видах спорту.
32. Спортивні споруди для занять індивідуальними видами спорту.
33. Особливості занять бадмінтоном з дівчатами.
34. Засоби спортивного тренування в легкій атлетиці: основні, загальні, спеціальні, підводячи, допоміжні.
35. Типові помилки в техніці гри в настільному тенісі. Методика їх виправлення.
36. Основні види підготовки в системі спортивного тренування.
37. Типові помилки в техніці гри в бадмінтон. Методика їх виправлення.
38. Вимоги до екіпірування, інвентарю, зовнішнього вигляду спортсменів.
39. Рухові якості легкоатлета. Їх значення для різних видів легкої атлетики.
40. Плавання у вищих навчальних закладах.
41. Структура та зміст плану-конспекту заняття в різних видах спорту (за вибором).
42. Основні документи планування занять.

43. Розвиток витривалості борців: засоби та вправи.
44. Загальна характеристика легкоатлетичних метань.
45. Розвиток гнучкості у спортсменів бадмінтоністів: засоби та вправи.
46. Загальна характеристика бігових видів легкої атлетики.
47. Розвиток сили у дзюдоїстів: засоби та вправи.
48. Загальна характеристика легкоатлетичних стрибків.
49. Методика навчання спортивної ходьби: вправи, що підводять до виконання, та спеціальні вправи.
50. Особливості методики тренування бігунів на 100, 200 та 400 метрів.
51. Методика навчання передачі естафетної палички: основні, загальні, спеціальні, підводячи, допоміжні вправи.
52. Завдання, особливості та форми проведення занять з ігрових видів спорту.
53. Правила та особливості суддівства у змаганнях з настільного тенісу.
54. Швидкісна витривалість та методика її розвитку.
55. Тактика подач і прийомів подач у настільному тенісі.
56. Швидкісна витривалість та методика її розвитку.
57. Витривалість та методика її розвитку.
58. Обґрунтуйте значення плавання в повсякденному і професійному житті людини.
59. Дайте оцінку поняття техніки плавання і її значення. Фактори, які впливають на техніку плавання.
60. Поясніть, які загальні вимоги для якісного оволодіння технікою спортивних способів плавання.
61. Дайте характеристику прикладного плавання способами на боці, брасом на спині і полегшеним кролем на грудях.
62. Дайте оцінку плануванню навчально-спортивної роботи з плавання. План спортивно-масових заходів. Навчальний план і програма. Види графіків навчального процесу. Робочий план. Розклад занять.
63. Визначіть основні засоби навчання плаванню.
64. Проаналізуйте методи організації навчання: ігровий, змагальний метод вправ –цілісно-роздільний і ін.
65. Дайте оцінку техніки плавання брасом.
66. Дайте оцінку техніки плавання батерфляєм.
67. Охарактеризуйте основні способи пірнання в довжину і глибину.
68. Обґрунтуйте особливості навчання плаванню в різних вікових групах.
69. Дайте загальну характеристику техніки плавання кролем на спині.
70. Дайте загальну характеристику техніки плавання кролем на грудях.

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
<b>Практичні навички</b>	Робота на парах	<b>25</b>
<b>Теоретичні знання</b>	Тестування, усна відповідь	<b>15</b>
<b>Самостійна робота</b>	Індивідуальні завдання, КСР	<b>10</b>
<b>Екзамен</b>		<b>50</b>
Максимальна кількість балів		<b>100</b>

### 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу											ІЗ	ПН	Разом	
	Номер практичного заняття						Номер практичного заняття								КСР
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
Т	100		100		100		100		100		100				<b>10</b>
УВ	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100				<b>5</b>
ПН	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			<b>100</b>	<b>25</b>
СР												<b>100</b>	<b>100</b>		<b>10</b>
Екзамен	<b>100</b>													<b>50</b>	
Разом														<b>100</b>	

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

**Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни** складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,25, відповідно максимальний бал за **практичні навички** може скласти **25 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **10 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,15, відповідно максимальний бал може скласти **15 балів**) і оцінки, отриманої за **екзамен** (максимальний бал – **50 балів**), що в сумі максимально може скласти **100 балів**.

**Теоретичні знання** студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **15 балів**.

**Тестовий контроль** рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння

практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навички. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів.

Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навички** становить **25 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**.

Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **20 балів**.

**Індивідуальне завдання** (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

**Контроль самостійної роботи** (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми.

З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

### **Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:**

**90-100 балів** – 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.

**80-89 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

**70-79 балів** - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.



**60-69 балів** - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

**50-69 балів** – 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 помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

**Менше 50 балів** – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	добре	
70 – 79	<b>C</b>		
60 – 69	<b>D</b>	задовільно	
50 – 59	<b>E</b>		
26 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 10. Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи студентів.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до заліку.
9. Питання до екзамену

#### Тестові завдання.

##### 1. Легка атлетика – це:

а) вид спорту, який об'єднує вправи у ходьбі, бігу, стрибках і метаннях, та складених з цих видів багатоборств;

- б) гімнастичні вправи та вправи на батуті;
- в) вправи, які виконуються легко на відміно від вправ важкої атлетики;
- г) вправи, з яких змагаються в силі та спринті.

**2. Легкоатлетичні вправи поділяються на:**

- а) ходьбу, біг;
- б) метання, плавання;
- в) ходьбу, біг і метання;
- г) *ходьбу, біг, метання, стрибки, багатоборства.*

**3. В якій країні світу була започаткована сучасна легка атлетика:**

- а) Англія;
- б) США;
- в) Канада;
- г) Франція.

**4. Хто з перелічених спортсменів став першим Олімпійським чемпіоном незалежної України:**

- а) *Інеса Кравець;*
- б) Сергій Бубка;
- в) Олександр Багач;
- г) Жанна Пінтусевич-Блок.

**5. Яка з дистанцій є спринтерською:**

- а) 800 м.;
- б) 600 м.;
- в) *100 м.;*
- г) 500 м.

**6. Як поділяється біг у легкій атлетиці:**

- а) на гладкий і кросовий;
- б) гладкий і з перешкодами;
- в) естафетний і кросовий;
- г) *гладкий, з перешкодами, естафетний і кросовий.*

**7. До Олімпійських або класичних коротких дистанцій відносяться:**

- а) 60 м., 100 м., 110 м., 200 м.;
- б) 100 м., 200 м., 300 м.;
- в) *100 м., 200 м., 400 м.;*
- г) 100 м., 200 м., 400 м., 500 м.

**8. До середніх дистанцій відносяться:**

- а) 400 м., 600 м., 800 м., 1000 м.;
- б) 400 м., 800 м., 1000 м.;
- в) 600 м., 800 м., 1500 м.;
- г) *800 м., 1500 м.*

**9. Олімпійськими дисциплінами в естафетному бігу є:**

- а) *4x100 м., 4x400 м.;*
- б) 4x100 м., 4x400 м., 4x800 м.;
- в) 4x1000 м., 4x800 м.;
- г) 4x100 м., 4x200 м., 4x400 м.

**10. Легкоатлетичне семиборство складається з:**

- а) стрибка у висоту, штовхання ядра, метання спису, метання диску, бігу на 100 м., бігу на 1500 м., стрибка у довжину;
- б) стрибка з жердиною, штовхання ядра, метання спису, метання диску, бігу на 100 м., бігу на 1500 м., стрибка у довжину;
- в) стрибка у висоту, штовхання ядра, метання спису, бігу на 100 м. з/б, бігу на 100 м., бігу на 1500 м., стрибка у довжину;
- г) бігу на 100 м. з/б, стрибка у висоту, штовхання ядра, біг на 200 м., стрибка у довжину, метання спису, бігу на 800 м.

**11. Десятиборство включає:**

- а) стрибка у висоту, штовхання ядра, метання спису, метання диску, бігу на 100 м., бігу на 1500 м., стрибка у довжину, потрійного стрибка, бігу на 400 м., стрибка з жердиною;
- б) стрибка з жердиною, штовхання ядра, метання спису, метання диску, бігу на 100 м., бігу на 1500 м., стрибка у довжину, метання молота, бігу на 400 м. з/б, бігу на 200 м.;
- в) стрибка у висоту, штовхання ядра, метання спису, бігу на 100 м. з/б, бігу на 100 м., бігу на 1500 м., стрибка у довжину, метання молота, бігу на 200 м., стрибка з жердиною;
- г) бігу на 100 м., стрибка у довжину, штовхання ядра, стрибка у висоту, біг на 400 м., бігу на 110 м. з/б, метання диску, стрибка з жердиною, метання спису, бігу на 1500 м.

**12. Які фізичні вправи називаються легкоатлетичними:**

- а) ходьба, біг, боротьба;
- б) метання, плавання, стрибки;
- в) ходьба, біг, метання;
- г) ходьба, біг, метання, стрибки, багатоборства

**13. Назвіть Олімпійські дисципліни у спортивній ходьбі чоловіки, жінки:**

- а) 10 км., 20 км. (ж), 20 км., 30 км. (ч);
- б) 20 км. (ж), 20 км., 50 км. (ч);
- в) 10 км., 30 км. (ж), 10 км., 30 км. (ч);
- г) 5 км., 10 км. (ж), 10 км., 50 км. (ч).

**14. Який вид спорту називають «королевою спорту»:**

- а) гімнастика;
- б) плавання;
- в) легка атлетика;
- г) фігурне катання.

**15. Довжина дистанції марафонського бігу становить:**

- а) 32 км.;
- б) 40 км.;
- в) 50 км 190 м.;
- г) 42 км. 195 м.

**32. Яка дистанція не вважається стаєрською:**

- а) 3 000 м.;
- б) 10 000 м.;
- в) 5 000 м.;
- г) 800 м.

**16. Спеціальна розминка бігуна перед змаганнями включає :**

- а) вправи з обтяженням;

- б) *повторне пробігання коротких відрізків;*
- в) велика кількість загальнорозвиваючих вправ;
- г) вправи на гнучкість.

**17. Закінченням бігу на дистанції вважається момент пересічення фінішної лінії:**

- а) *будь-якою частиною тулуба;*
- б) головою;
- в) стегном;
- г) носовою частиною кросівка.

**18. Скільки нараховується Олімпійських видів легкої атлетики:**

- а) 44
- б) 80
- в) 47
- г) 24

**19. Хто є президентом Національного олімпійського комітету України (НОК)?**

- а) *С.Бубка;*
- б) К.Волков;
- в) В.Янукович;
- г) В.Ахметов.

**20. Легкоатлетичні стрибки поділяються на види:**

- а) стрибки з місця, стрибки з розбігу;
- б) у висоту, у довжину, з жердиною;
- в) *горизонтальні, вертикальні;*
- г) потрійний стрибок, стрибок з місця.

**21. Назвіть способи стрибків у довжину:**

- а) з місця, потрійний, п'ятикратний;
- б) *«зігнувши ноги», «прогнувшись», «ножниці»;*
- в) п'ятикратний, «прогнувшись», «ножниці»;
- г) потрійний, п'ятикратний, з розбігу.

**22. Назвіть олімпійські дисципліни з стрибків:**

- а) стрибки через коня, стрибки в висоту, стрибки з жердиною, стрибки у довжину;
- б) *стрибки у висоту, стрибки у довжину, потрійний стрибок, стрибок з жердиною.*
- в) стрибки з місця, стрибки з жердиною, стрибки через бар'єри;
- г) стрибки в довжину, стрибки через колоду, стрибки через бар'єри;

**23. Назвіть олімпійські дисципліни з метань:**

- а) спис, молот, м'ячик, граната, ядро;
- б) ядро, граната, набивні м'ячі, молот;
- в) *ядро, спис, диск, молот;*
- г) ядро, граната, диск, молот;

**24. В процесі занять легкою атлетикою, які розвиваються фізичні якості;**

- а) сила, витривалість, гнучкість;
- б) швидкість, гнучкість,
- в) *спритність, сила, витривалість, гнучкість, спритність;*
- г) воля, витривалість, впевненість, швидко-силові якості.

**25. Легкоатлетичні метання поділяються на види:**

- а) *кидком з-за голови, з обертаннями, поштовхом;*

- б) поштовхом, з обертанням;
- в) скачком, з обертанням, з розбігу;
- г) кидком з-за голови, з обертаннями, поштовхом, з розбігу.

### Плавання

#### **26. На яких олімпійських іграх вперше стартували в 100м басейні?**

- а. I – Афіни (1896р).
- б. IV – Лондон (1908р).
- в. II – Париж (1900р).
- г. V – Стокгольм (1912р).

#### **27. В якому місті проходили останні олімпійські ігри?**

- а. Париж.
- б. Лондон.
- в. Сідней.
- г. Афіни.

#### **28. Скільки ви знаєте стилів спортивного плавання?**

- а. 3 стиля.
- б. 5 стилей.
- в. 6 стилів.
- г. 4 стиля.

#### **29. В яких басейнах реєструються олімпійські рекорди?**

- а. 25 ярдів.
- б. 50 метрів.
- в. 25 ярдів.
- г. 50 ярдів

#### **30. Яку комбіновану естафету пливуть на олімпійських іграх?**

- а. 4x25 метрів.
- б. 4x50 метрів.
- в. 4x100 метрів.
- г. 4x200 метрів.

#### **31. Що таке одностороннє дихання?**

- а. для вдиху піднімаємо голову вгору.
- б. для вдиху повертаємо голову вправо та вліво.
- в. для вдиху повертаємо голову тільки вправо або тільки вліво.
- г. вдих та видих відбувається над водою.

#### **32. Які способи включає комбінована естафета (по черзі)?**

- а. Батерфляй, на спині, брас, на груді.
- б. Брас, батерфляй, на спині, на груді.
- в. На спині, брас, батерфляй, на груді.
- г. На груді, батерфляй, на спині, брас.

#### **33. Яким етапом комплексного плавання пливуть брасом?**

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.
- в. 3 етапом.
- г. 4 етапом.

**34. Яким етапом комбінованої естафети пливають кроль на спині?**

- а. 1 етапом.*
- б. 2 етапом.*
- в. 3 етапом.*
- г. 4 етапом.*

**35. Які показники входять до антропометричних?**

- а. АТ.*
- б. ЧСС.*
- в. Ріст.*
- г. ЖЄЛ.*

**36. Які показники входять до фізіологічних?**

- а. Ріст, тиск.*
- б. Вага, ЖЄЛ.*
- в. Тиск, ЖЄЛ.*
- г. Довжина кінцівок, тиск.*

**37. Назвіть всі фази старту з тумбочки при плаванні кролем на грудях.**

- а. підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання.*
- б. вихідне положення, підготовчі рухи, політ, входження у воду, ковзання.*
- в. вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання, перші плавальні рухи.*
- г. підготовчі рухи, поштовх, входження у воду, політ, ковзання, перші плавальні рухи*

**38. Скільки басейнів складає дистанція 200 метрів, якщо басейн 25 метрів?**

- а. 4 басейни.*
- б. 6 басейнів.*
- в. 8 басейнів.*
- г. 10 басейнів.*

**39. Скільки басейнів складає дистанція 200 метрів, якщо басейн 50 метрів?**

- а. 4 басейни.*
- б. 6 басейнів.*
- в. 8 басейнів.*
- г. 10 басейнів.*

**40. Як правильно передаються етапи при естафеті вільним стилем?**

- а. естафетною палочкою.*
- б. торканням долоні до долоні.*
- в. торканням долоні бортика басейна.*
- г. торканням долоні до ноги.*

**41. Скільки поворотів плавець виконує на дистанції 100 метрів, якщо басейн 50 метрів?**

- а. 1 поворот.*
- б. 2 повороти.*
- в. 3 повороти.*
- г. 4 повороти.*

**42. Назвіть вправи на суші для вивчення способу кроль на грудях?**

- а. руками тримаючись за борттик, голова у воді, ноги працюють перемінно.*
- б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на грудях.*
- в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками кролем на грудях.*

г. плавання в координації кролем, дихання на кожен 5 гребок.

**43. Назвіть вправи на суші для вивчення способу кроль на спині?**

- а. руками тримаючись за бортик з заді, ноги працюють перемінно.
- б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на спині.
- в. *стійка ноги нарізно, руки вверху, імітаційні вправи руками кролем на спині.*
- г. плавання в координації кролем на спині, вдих під праву видих під ліву руку.

**11. Рекомендована література**

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: Навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. 350с.
2. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія і методика викладання: Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.
3. Воловик Наталя Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
4. Девис Крейг, Вінс ді Сайя. Анатомія гольфа. М.: Попурри, 2011. 200 с.
5. Замаховский Никита. Серфинг. Свобода быть собой. М., 2015.
6. Коллер Ш. Бросая вызов притяжения. Экстремальные виды спорта. К., 2012. 32 с
7. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. - Київ, 2004.
8. Пол Роутерт, Марк Ковач Анатомія тенніса. М.: Попурри, 2012. 224 с.
9. Середенко Игорь Теория и методика у-шу. М., 2015
10. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика. Библиотечка тренера. М., 2014.
11. Хаттинг Гарт. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания. М.: Издательство ГРАНД-ФАИР, 2008.
12. Шаповалов Д. Екстрим. К., 2013. 64 с.
13. Шлозберг С., Непорент Л. Фитнес. М.: Издательский дом "Вильяме", 2000. 256 с.
14. Цинис А.В. Использование средств тайского бокса в целях двигательной рекреации. М., 2014.
15. Corbin C. B., Lindsey R. Concepts of physical fitness with laboratories. 8th edition, WCB Brown&Benchmark publishers, 1994. ISBN 0-697-12611-0
16. Jungmin Lee (2004), Extreme Sports Evaluation: Evidence from Judging Figure Skating, Econometric Society
17. Wile, Jon; Amato, Sonny (2006-06-21). "'Adrenaline': Extreme Sports". The Washington Post. Retrieved 2008-07-11.

## 12. Додаткова література

1. Антипов А.В., Ратников А.В. Методы предварительной подготовки школьников к игровым видам спорта. Теория и практика физ. культуры: Тренер : журнал в журнале. 2008. N 12. С. 47.
2. Дубенчук А.І. Спортивні ігри з м'ячем: правила. Х.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. 288 с.
3. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Навчальний посібник для студентів вузів. Вінниця: ВДПУ, 2001. 216 с.
4. Ю. О. Полатайко, О. Ф. Баканова. Здоровий спосіб життя студентської молоді. 2010
5. Полетаева Анастасия Скандинавская ходьба. Дневник тренировок, питания и достижений. М., 2016 18

## 13. Інформаційні ресурси

1. [www.nbu.gov.ua](http://www.nbu.gov.ua)
2. //sportedu.ru/
3. [http://kolas.bas-net.by/bla/v0197/lib\\_ped.htm](http://kolas.bas-net.by/bla/v0197/lib_ped.htm)
4. //www.awf.edu.pl
5. // [uk.wikipedia.org](http://uk.wikipedia.org)
6. Електронні ресурси Федерацій видів спорту України та світу, сайту МОК