



21 травня 2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Підвищення спортивної майстерності

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка
 Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)
 Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура)
 Статус дисципліни: нормативна
 Навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я
 Кафедра: спортивних дисциплін і туризму
 Мова навчання: українська

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин						Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота		Залік	Екзамен
			Кредити ЄКТС	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття				
Денна	I	1	4/120	64			64		56		Диф. зал	
		2	4/120	64			64		56		Диф. зал	
	II	3	3/90	64			64		26		Диф. зал	
		4	3/90	64			64		26		Диф. зал	
	III	5	3/90	64			64		26		Диф. зал	
		6	3/90	64			64		26		Диф. зал	
	IV	7	3/90	48			48		42		Диф. зал	
		8	2/60	40			40		20		Диф. зал	

Робоча програма складена на основі освітньої програми та навчального плану підготовки бакалаврів.

Розробники: Чепелюк А.В., к.пед.н., ст. викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму
Кушнір Р.Г., ст. викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму
Федоришак Р.Л., к.пед.н., доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Матієшин І.В., к.псих.н., доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму

Протокол № 4 від 23 квітня 19 р

Зав. кафедри спортивних дисциплін і туризму Кондрацька Г.Д.

Погоджено керівником групи забезпечення освітньої програми

Герасименко С.Ю., к.п.н., доцент.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я

Протокол № 3 від 25 квітня 19 р

Схвалено на засіданні науково-методичної ради університету

Протокол № 5 від 21 травня 19 р

1. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують фізичну і технічну підготовку фахівців з фізичного виховання. Отримання та засвоєння основних знань і вмінь майбутнього вчителя фізичної культури. Практичне і теоретичне опанування студентами знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для самостійної організаторської, педагогічної, наукової та виховної роботи в усіх підрозділах сфери діяльності вчителя фізичної культури.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Підвищення спортивної майстерності» надає можливості і переваги котрі пов'язані з попереднім вивченням шкільного курсу з фізичного виховання та основ здоров'я, позакласної шкільної роботи, а саме, секційних занять з різних видів спорту.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Згідно з вимогами освітньої програми здобувачі вищої освіти повинні:

знати: зміст, характеристику, особливості організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом; володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання; взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки у спортивних дисциплінах; методи та засоби, що застосовуються для розвитку загальної і спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей спортсменів; методику проведення занять із загальної фізичної підготовки у спортивних дисциплінах.

вміти: а) загальна компетентність: виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя; визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення; визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять; здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації; аналізувати попередні знання з метою їх використання під час складання комплексів вправ та організації заняття зі спортивних дисциплін.

б) компетентність, що відповідає предмету: здійснення системного планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять; організовування оздоровчо-розважальних і спортивних заходів, бути обізнаними у правилах суддівства спортивних змагань; створювання необхідного уявлення про спортивну техніку; послідовність і методику навчання техніки окремих вправ; опанування необхідними уміннями та навичками виконання вправ.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання здійснюється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

А (90 – 100) – оцінка «відмінно» – «5» (*відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок*) : отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; добре знає вербальні та невербальні термінологічні основи базових рухів і вихідних положень вправ; основи техніки виконання базових рухів вправ та методику їх навчання; добре орієнтується в організації та проведенні заняття в цілому та по частинах; уміє визначати мету і завдання кожного заняття; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час проведення комплексів вправ; здатний скласти комплекс вправ, дотримуючись основних вимог та правил щодо складання комплексу вправ; володіє методами та засобами для організації та проведення

занять та організації та проведення змагань з обраного виду спорту; виконав усі види навчальної роботи.

В (82 – 89) – оцінка «дуже добре» – «4» (*вище середнього рівня з кількома помилками*): отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал з обраного виду спорту, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, проте допускає незначні неточності в їх інтерпретації; добре знає вербальні та невербальні термінологічні основи базових рухів і вихідних положень вправ; основи техніки виконання базових рухів вправ та методику їх навчання; добре орієнтується в організації заняття з обраного виду спорту та проведенні змагань, проте потребує незначної підтримки для впевненості у власному виборі методів організації; уміє визначати мету і завдання заняття; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час проведення частин заняття, але є неточності у доборі вправ для виконання завдань певного заняття; володіє методами обробки експериментальних даних; виконав усі види навчальної роботи.

С (75 – 81) – оцінка «добре» – «4» (*в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок*): отримує здобувач, який виявив міцні знання навчального матеріалу, відтворює програмний матеріал з обраного виду спорту, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; добре знає вербальні та невербальні термінологічні основи базових рухів і вихідних положень вправ допускає певні неточності; основи техніки виконання базових рухів вправ та методику їх навчання; орієнтується в організації та проведенні заняття з обраного виду спорту, допускає суттєві неточності; уміє визначати мету і завдання заняття; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час організації заняття; здатний скласти комплекси вправ, містять неістотні неточності; володіє методами організації занять, проте допускає певні неточності під час їх застосування; уміє підводити підсумки проведених занять; виконав усі види навчальної роботи.

Д (67 – 74) – оцінка «задовільно» – «3» (*непогано, але зі значною кількістю недоліків*): отримує здобувач, який виявив недостатньо міцні знання навчального матеріалу, з певними труднощами відтворює програмний матеріал, рідко

звертається до матеріалів, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; не достатньо знає вербальні та невербальні термінологічні основи базових рухів і вихідних положень вправ обраного виду спорту; основи техніки виконання базових рухів та методику їх навчання; не достатньо орієнтується в організації та проведенні частин заняття, допускає неістотні неточності; уміє визначати мету і завдання заняття; не завжди використовує попередні знання під час організації частин заняття; відчуває труднощі під час складання комплексів вправ частин заняття з обраного виду спорту, не завжди дотримується вимог та правил щодо їх складання, допускає певні неточності; не достатньо володіє методами та засобами організації та проведення заняття, допускаючи при цьому певні неточності; за сторонньої допомоги здатен підводити підсумки; виконав усі види навчальної роботи.

Е (60 – 66) – оцінка «достатньо» – «3» (*виконання задовольняє мінімальним критеріям*): отримує здобувач, який виявив слабкі знання навчального матеріалу з обраного виду спорту, важко відтворює програмний матеріал, зовсім не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; слабо знає вербальні та невербальні термінологічні основи базових рухів і вихідних положень вправ; основи техніки виконання базових рухів вправ та методику їх навчання; слабо орієнтується в питаннях організації та проведення занять, допускає суттєві неточності; він з труднощами визначає мету і завдання заняття з обраного виду спорту; рідко спирається на раніше отримані знання; слабо володіє методами та засобами організації заняття, допускаючи при цьому певні неточності; за сторонньої допомоги здатен підводити підсумки; виконав більшість із запропонованих видів навчальної роботи.

FX (35 – 59) – оцінка «незадовільно» – «2» (*з можливістю повторного складання*): виставляється здобувачеві вищої освіти, який виявив незнання значної частини навчального матеріалу з обраного виду спорту, допускає істотні помилки у відповідях на запитання, не вміє застосувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач, не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; не знає вербальні та невербальні термінологічні основи базових рухів і вихідних положень вправ;

основи техніки виконання базових рухів вправ та методику їх навчання; не орієнтується організації та проведенні змагань; відчуває труднощі під час визначення мети і завдання заняття з обраного виду спорту; не здатен скласти комплекс вправ; не володіє методами та засобами організації та проведення заняття; не виконав усіх видів навчальної роботи.

Г (1 – 34) – оцінка «незадовільно» – «2» (з обов'язковим повторним курсом): виставляється здобувачеві, який зовсім не володіє програмним матеріалом з обраного виду спорту, не орієнтується в організації заняття та можливості його проведення; не виконав усіх видів навчальної роботи.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Перевірка теоретичних знань студентів. Перевірка практичної підготовки студентів: складання практичних нормативів, проведення частин заняття, проведення комплексів вправ, участь у змаганнях. Перевірка завдань самостійної роботи студентів (написання конспектів частин заняття, комплексів вправ).

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

І семестр

І. Фізична підготовка.

Загальні поняття про фізичну підготовку та методика розвитку фізичних якостей:

- зміст, характеристика, особливості і взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки у обраному виді спорту;
- методи та засоби, що застосовуються для розвитку загальної і спеціальної витривалості, швидкісно силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей у обраному виді спорту;
- методика проведення занять із загальної фізичної підготовки у обраному виді спорту.

ІІ. Технічна підготовка.

Загальні основи техніки навчання вправ у обраному виді спорту:

1. Техніка, класифікація, термінологія вправ.

2. Створення необхідного уявлення про спортивну техніку.
3. Послідовність і методика навчання техніки окремих базових вправ.
4. Опанування необхідними уміннями та навичками виконання вправ.
5. Удосконалення техніки вправ у обраному виді спорту шляхом зміни її динамічних та кінематичних параметрів.
6. Послідовність і методика навчання вправ II юнацького розряду в обраному виді спорту.

III. Педагогічна майстерність.

1. Удосконалення знань, вмінь і навичок у розповіді, показі і поясненні стройових, загально розвиваючих, спеціальних та підвідних вправ.
2. Удосконалення знань, вмінь і навичок у розповіді, показі і поясненні при навчання техніки вправ у обраному виді спорту.
3. Удосконалення знань, вмінь і навичок у суддівстві змагань у обраному виді спорту.

II семестр

I. Фізична підготовка.

Загальні поняття про фізичну підготовку та методика розвитку фізичних якостей:

- зміст, характеристика і взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки у обраному виді спорту;
- методи та засоби, що застосовуються для розвитку загальної і спеціальної витривалості, швидкісно силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей у обраному виді спорту;
- методика проведення занять із загальної фізичної підготовки у обраному виді спорту.

II. Технічна підготовка.

Загальні основи техніки вправ у обраному виді спорту:

1. Техніка, класифікація, термінологія вправ у обраному виді спорту.
2. Створення необхідного уявлення про техніку фізичної вправи.
3. Опанування необхідними уміннями та навичками виконання техніки вправ.

4. Удосконалення техніки шляхом зміни її динамічних та кінематичних параметрів.
5. Послідовність і методика навчання техніки окремих вправ.
6. Техніка виконання вправ у обраному виді спорту.
7. Послідовність і методика навчання вправ I юнацького розряду у обраному виді спорту.

III. Педагогічна майстерність

1. Удосконалення знань, вмінь і навичок у розповіді, показі та поясненні стройових, загально розвиваючих, підвідних та спеціальних вправ.
2. Удосконалення знань, вмінь і навичок у розповіді, показі та поясненні при навчанні техніки вправ у обраному виді спорту.
3. Удосконалення знань, вмінь і навичок у суддівстві змагань у обраному виді спорту.
4. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні конспектів і проведення підготовчої частини занять з фізичної підготовки у обраному виді спорту.

III семестр

I. Фізична підготовка.

Загальні поняття про фізичну підготовку та методика розвитку фізичних якостей:

- зміст, характеристика, особливості і взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки у обраному виді спорту;
- методи та засоби, що застосовуються для розвитку гнучкості, координації рухів, сили та витривалості;
- методика проведення занять із загальної фізичної підготовки у обраному виді спорту.

II. Технічна підготовка.

Загальні основи техніки вправ у обраному виді спорту:

1. Техніка, класифікація, термінологія вправ у обраному виді спорту.
2. Створення необхідного уявлення про спортивну техніку.
3. Послідовність і методика навчання техніки окремих вправ.

4. Опанування необхідними уміннями та навичками виконання вправ у обраному виді спорту.

5. Удосконалення техніки акробатичної вправи шляхом зміни її динамічних та кінематичних параметрів.

6. Послідовність і методика навчання вправ III розряду у обраному виді спорту.

III. Педагогічна майстерність.

1. Удосконалення знань, вмінь і навичок у розповіді, показі та поясненні стройових, загально розвиваючих, спеціальних та підвідних вправ.

2. Удосконалення знань, вмінь і навичок у розповіді, показі та поясненні при навчанні елементів техніки вправ у обраному виді спорту.

3. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні конспектів і проведення підготовчої частини занять з фізичної підготовки у обраному виді спорту.

4. Удосконалення знань, вмінь і навичок у суддівстві змагань.

5. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні конспектів і проведенні частин занять з навчання техніки вправ у обраному виді спорту.

IV семестр

I. Фізична підготовка.

Загальні поняття про фізичну підготовку та методика розвитку фізичних якостей:

- зміст, характеристика і взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки у обраному виді спорту;
- методи та засоби, що застосовуються для розвитку загальної і спеціальної витривалості, сили, гнучкості і координаційних здібностей;
- методика проведення занять із загальної фізичної підготовки у обраному виді спорту.

II. Технічна підготовка.

Загальні основи техніки вправ у обраному виді спорту:

1. Техніка, класифікація, термінологія вправ у обраному виді спорту.
2. Створення необхідного уявлення про техніку фізичної вправи.

3. Опанування необхідними уміннями та навичками виконання техніки вправи у обраному виді спорту.

4. Удосконалення техніки шляхом зміни її динамічних та кінематичних параметрів.

5. Послідовність і методика удосконалення елементів III розряду.

III. Педагогічна майстерність.

1. Удосконалення знань, вмінь і навичок у розповіді, показі та поясненні стройових, загально розвиваючих, спеціальних та підвідних вправ.

2. Удосконалення знань, вмінь і навичок у розповіді, показі та поясненні при навчанні техніки вправ у обраному виді спорту.

3. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні конспектів і проведення підготовчої частини занять з фізичної підготовки.

4. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні конспектів і проведенні частин занять з навчання техніки вправ у обраному виді спорту.

5. Удосконалення знань, вмінь і навичок у суддівстві змагань з у обраному виді спорту.

V семестр

I. Фізична підготовка.

Загальні поняття про фізичну підготовку та методика розвитку фізичних якостей:

- зміст, характеристика і взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки у обраному виді спорту;

- методи та засоби, що застосовуються для розвитку загальної і спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей;

- методика проведення занять із загальної фізичної підготовки.

II. Технічна підготовка.

Загальні основи техніки вправ у обраному виді спорту:

1. Техніка, класифікація, термінологія вправ у обраному виді спорту.

2. Створення необхідного уявлення про техніку фізичної вправи.

3. Опанування необхідними уміннями та навичками виконання техніки вправи у обраному виді спорту.

4. Удосконалення техніки вправи шляхом зміни її динамічних та кінематичних параметрів.

5. Повторення вивчених елементів III розряду.

6. Послідовність і методика навчання елементів II розряду.

III. Педагогічна майстерність.

1. Удосконалення знань, вмінь і навичок у розповіді, показі та поясненні стройових, загально розвиваючих, спеціальних та підвідних вправ.

2. Удосконалення знань, вмінь і навичок у розповіді, показі та поясненні при навчанні елементів техніки вправ у обраному виді спорту.

3. Удосконалення знань, вмінь і навичок у суддівстві змагань у обраному виді спорту.

4. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні конспектів і проведення підготовчої частини занять з фізичної підготовки у обраному виді спорту (навчання).

5. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні конспектів і проведенні частин занять у обраному виді спорту (навчання техніки).

6. Удосконалення знань, вмінь і навичок у проведенні спостережень, запису та аналізу змагальної діяльності у обраному виді спорту.

7. Психолого-педагогічна характеристика діяльності тренера-викладача.

8. Фізична підготовка.

9. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні та проведенні вправ з технічної підготовки з різними віковими групами.

VI семестр

I. Фізична підготовка.

Загальні поняття про фізичну підготовку та методика розвитку фізичних якостей:

- зміст, характеристика і взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки у обраному виді спорту;

- методи та засоби, що застосовуються для розвитку загальної і спеціальної витривалості, швидко-силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей у обраному виді спорту;

- методика проведення занять із загальної фізичної підготовки.

II. Технічна підготовка.

Загальні основи техніки вправ у обраному виді спорту:

1. Техніка, класифікація, термінологія вправ у обраному виді спорту.
2. Створення необхідного уявлення про техніку фізичної вправи.
3. Опанування необхідними уміннями та навичками техніки виконання вправи.
4. Послідовність і методика навчання техніки окремих вправ.
5. Удосконалення техніки вправи шляхом зміни її динамічних та кінематичних параметрів.
6. Послідовність і методика удосконалення елементів II розряду.

III. Педагогічна майстерність.

1. Удосконалення знань, вмінь і навичок у розповіді, показі та поясненні стройових, загально розвиваючих, спеціальних та підвідних вправ.
2. Удосконалення знань, вмінь і навичок у розповіді, показі та поясненні при навчанні елементів техніки вправ у обраному виді спорту.
3. Удосконалення знань, вмінь і навичок у суддівстві змагань.
4. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні конспектів і проведення підготовчої частини занять з фізичної підготовки у обраному виді спорту (навчання).
5. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні конспектів і проведення частин занять у обраному виді спорту (навчання техніки).
6. Удосконалення знань, вмінь і навичок у проведенні спостережень, запису та аналізу змагальної діяльності у обраному виді спорту.
7. Психолого-педагогічна характеристика діяльності тренера-викладача.
8. Фізична підготовка у обраному виді спорту.
9. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні та проведенні комплексів вправ з технічної підготовки з різними віковими групами.

10. Психолого-педагогічна діяльність тренера в роботі зі спортсменами різної кваліфікації.

11. Використання технічних засобів в процесі підготовки спортсмена.

VII семестр

I. Фізична підготовка.

Загальні поняття про фізичну підготовку та методика розвитку фізичних якостей:

- зміст, характеристика і взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки у обраному виді спорту;
- методи та засоби, що застосовуються для розвитку загальної і спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей у обраному виді спорту;
- методика проведення занять із загальної фізичної підготовки.

II. Технічна підготовка.

Загальні основи техніки вправ у обраному виді спорту:

1. Техніка, класифікація, термінологія вправ у обраному виді спорту.
2. Створення необхідного уявлення про техніку фізичної вправи.
3. Опанування необхідними уміннями та навичками виконання техніки спортивної вправи.
4. Удосконалення техніки вправи шляхом зміни її динамічних та кінематичних параметрів.
5. Послідовність і методика навчання техніки окремих вправ.
6. Послідовність і методика навчання елементів I розряду.

III. Педагогічна майстерність.

1. Удосконалення знань, вмінь і навичок у розповіді, показі та поясненні стройових, загально розвиваючих, спеціальних та підвідних вправ.
2. Удосконалення знань, вмінь і навичок у розповіді, показі та поясненні при навчанні елементів техніки вправ у обраному виді спорту.
3. Удосконалення знань, вмінь і навичок у суддівстві змагань з у обраному виді спорту.

4. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні конспектів і проведення підготовчої частини занять з фізичної підготовки у обраному виді спорту (навчання).

5. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні конспектів і проведення частин занять у обраному виді спорту (навчання техніки).

6. Удосконалення знань, вмінь і навичок у проведенні спостережень, запису та аналізу змагальної діяльності у обраному виді спорту.

7. Фізична підготовка у обраному виді спорту.

8. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні та проведенні комплексів вправ з технічної підготовки з різними віковими групами.

9. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні та проведенні комплексів вправ з фізичної підготовки з різними віковими групами.

10. Психолого-педагогічна діяльність тренера в роботі зі спортсменами різної кваліфікації.

11. Використання технічних засобів в процесі підготовки спортсмена (команди).

VIII семестр

I. Фізична підготовка.

Загальні поняття про фізичну підготовку та методика розвитку фізичних якостей:

- зміст, характеристика і взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки у обраному виді спорту;
- методи та засоби, що застосовуються для розвитку загальної і спеціальної витривалості, швидко-силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей у обраному виді спорту;
- методика проведення занять із загальної фізичної підготовки.

II. Технічна підготовка.

Загальні основи техніки акробатичних вправ:

1. Техніка, класифікація, термінологія вправ у обраному виді спорту.
2. Створення необхідного уявлення про техніку фізичної вправи.

3. Опанування необхідними уміннями та навичками виконання техніки вправи у обраному виді спорту.

4. Удосконалення техніки шляхом зміни її динамічних та кінематичних параметрів.

5. Послідовність навчання техніки окремих вправ у обраному виді спорту.

6. Послідовність та методика удосконалення елементів I розряду.

III. Педагогічна майстерність.

1. Удосконалення знань, вмінь і навичок у розповіді, показі та поясненні стройових, загально розвиваючих, спеціальних та підвідних вправ.

2. Удосконалення знань, вмінь і навичок у розповіді, показі та поясненні при навчанні елементів техніки вправ у обраному виді спорту.

3. Удосконалення знань, вмінь і навичок у суддівстві змагань у обраному виді спорту, отримання суддівської категорії.

4. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні конспектів і проведення підготовчої частини занять з фізичної підготовки у обраному виді спорту (навчання).

5. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні конспектів і проведення частин занять із виконання вправ у обраному виді спорту (навчання техніки).

6. Психолого-педагогічна характеристика діяльності тренера-викладача.

7. Фізична підготовка.

8. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні та проведенні комплексів вправ з технічної підготовки з різними віковими групами.

9. Удосконалення знань, вмінь і навичок у складанні та проведенні комплексів вправ з фізичної підготовки з різними віковими групами.

10. Психолого-педагогічна діяльність тренера із спортсменами різної кваліфікації.

11. Використання технічних засобів в процесі підготовки спортсмена (команди).

Перелік практичних занять для студентів

I семестр

1. Послідовність і методика навчання вправ II юнацького розряду у обраному виді спорту.
2. Загальна фізична підготовка у обраному виді спорту.
3. Спеціальна фізична підготовка у обраному виді спорту.
4. Технічна підготовка у обраному виді спорту.
5. Участь у змаганнях.

II семестр

1. Послідовність і методика навчання вправ I юнацького розряду у обраному виді спорту.
2. Загальна фізична підготовка у обраному виді спорту.
3. Спеціальна фізична підготовка у обраному виді спорту.
4. Технічна підготовка у обраному виді спорту.
5. Участь у змаганнях.

III семестр

1. Повторення вивчених вправ I юнацького розряду у обраному виді спорту.
2. Послідовність і методика навчання вправ III розряду.
3. Загальна фізична підготовка у обраному виді спорту.
4. Спеціальна фізична підготовка у обраному виді спорту.
5. Технічна підготовка у обраному виді спорту.
6. Участь у змаганнях.

IV семестр

1. Послідовність і методика удосконалення вправ III розряду у обраному виді спорту.
2. Загальна фізична підготовка у обраному виді спорту.
3. Спеціальна фізична підготовка у обраному виді спорту.
4. Технічна підготовка у обраному виді спорту.
5. Участь у змаганнях.

V семестр

1. Повторення вивчених вправ III розряду у обраному виді спорту.

2. Послідовність і методика навчання вправ II розряду у обраному виді спорту.
3. Загальна фізична підготовка у обраному виді спорту.
4. Спеціальна фізична підготовка у обраному виді спорту.
5. Технічна підготовка у обраному виді спорту.
6. Участь у змаганнях.

VI семестр

1. Послідовність і методика удосконалення вправ II розряду у обраному виді спорту.
2. Загальна фізична підготовка у обраному виді спорту.
3. Спеціальна фізична підготовка у обраному виді спорту.
4. Технічна підготовка у обраному виді спорту.
5. Участь у змаганнях.

VII семестр

1. Повторення вивчених вправ II розряду у обраному виді спорту.
2. Послідовність і методика навчання вправ I розряду у обраному виді спорту.
3. Загальна фізична підготовка у обраному виді спорту.
4. Спеціальна фізична підготовка у обраному виді спорту.
5. Технічна підготовка у обраному виді спорту.
6. Участь у змаганнях.

VIII семестр

1. Послідовність і методика удосконалення вправ I розряду у обраному виді спорту.
2. Загальна фізична підготовка у обраному виді спорту.
3. Спеціальна фізична підготовка у обраному виді спорту.
4. Технічна підготовка у обраному виді спорту.
5. Участь у змаганнях.

7. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Опрацювати джерела науково-методичної інформації в галузі фізичної культури та спорту.

2. Опрацювати теоретичний матеріал з технологій побудови тренувальних програм.
3. Визначити основні поняття і терміни: осі тіла, площини тіла, напрямки руху.
4. Визначити найбільш поширені стройові положення (стройові поняття). Команда, розпорядження, особистий приклад.
5. Вивчити теорію стомлення та відновлення.
6. Використовувати тести для визначення рівня навантажень при заняттях.
7. Визначити особливості проведення занять та форми проведення занять.
8. Виділити основні форми діагностики функціонального стану організму.
9. Аналізувати відновний період.
10. Визначити реакції організму на навантаження.
11. Описати стан та перспективи розвитку обраного виду спорту в Україні.
12. Виділити причини травматизму і його профілактика.
13. Знати методики розвитку фізичних якостей.
14. Знати зміст і методику занять обраним видом спорту з дітьми дошкільного віку.
15. Знати зміст і методику занять обраним видом спорту з дітьми молодшого шкільного віку.
16. Визначити значення спеціальної фізичної підготовки для спортсменів.
17. Виділити залежність формування рухових навичок від ступеню розвитку фізичних якостей.
18. Визначити підвідні та підготовчі вправи у обраному виді спорту.
19. Визначити методичні поради навчання вправ у обраному виді спорту.
20. Визначити місце обраного виду спорту в системі фізичного виховання.

8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Розподіл балів між видами навчальної роботи у кожному семестрі

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
Н 1	Н 2	Н 3	Н 4	Н 5	Н 6	Суддівство, участь у змаганнях	Написання та проведення комплексу (заняття)	
10	10	10	10	10	10	20	20	

Н1-Н6 – нормативи технічної та фізичної підготовки.

За участь у суддівстві та організації змагань студент отримує 10 балів.

За участь у змаганнях різного рівня студент отримує 10 балів.

У написані та проведені комплексу вправ оцінюється: вірно підібрані вправи що вирішують поставлене завдання – 10 балів (якщо вправи підібрано не добре відповідно знімаються бали), без написаного попередньо комплексу до проведення не допускається; проведення комплексу (заняття) на достатньому організаційно-методичному рівні – 10 балів (за недоліки бали знімаються).

Підсумковим контролем оцінювання знань студентів є диференційований залік, який проводиться наприкінці кожного семестру. Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ, ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Гімнастичні мати, гантелі, скакалки, гімнастичні палиці, легкоатлетичні колодки, бар'єри, спис, ядро, гирі, штанга.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

а) основна

1. Білокопитова Ж. Гімнастика: краса і здоров'я. Білокопитова Ж., Мовчан Л., Щербакова Н.- К.: Здоров'я, 1991. – 104 с.
2. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / [М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – [5-е изд. стер.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 448 с.
3. Кондрацька Г.Д. Спеціальні вправи у легкій атлетиці. /Кондрацька Г.Д. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І.Франка. 2007. – 80 с.
4. Кондрацька Г.Д. Теорія та методика викладання легкої атлетики. /Кондрацька Г.Д., Панькевич С.П. Методичні рекомендації до проведення практичних занять. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І.Франка. 2008. – 39 с.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів / Линець М. М. – Львів: «Штабор», 1997. – 204с.
6. Легка атлетика / За редакцією В.О. Сіренка. – К.: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл підвищеної спортивної майстерності, 2005. – 163 с.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. [для студ. высш. учеб. завед.] / Петров П. К. – М. : Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – С. 178-182.

8. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів / Платонов В. М., Булатова М. М. – К. : Олімпійська література, 1995. – 319 с.
9. Чепелюк А.В. Теорія і методика викладання гімнастики. / Чепелюк А. В., Вихованець Г. М. // Методичні матеріали до проведення практичних занять для студентів факультету фізичного виховання. – Дрогобич: РВВ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011. – 68 с.
10. Чепелюк А.В. Гімнастика та методика її викладання. / Чепелюк А. В., Кушнір Р. Г. // Навчання техніки базових гімнастичних вправ: наочний навчально-методичний посібник для студентів наряду підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини». – Дрогобич: Редакційно видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. – 50 с.
11. Чепелюк А.В. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: посібник (курс лекцій)/А.В. Чепелюк, Р.Г. Кушнір.–Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. – 96 с.

б) додаткова

12. Кондрацька Г.Д., Редчиць В.О., Федорищак Р.О. Теорія і методика викладання легкої атлетики. РВВ відділ ДДПУ ім. Франка. 2008. – 135 с.
13. Чепелюк А.В. Значення педагогічного контролю на заняттях оздоровчою аеробікою / А. В. Чепелюк, Г. М. Вихованець // Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського і професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України. Випуск УІІІ./ РВВ Кіровоградського державного педагогічного університету імені В. Винниченка. Кіровоград, - 2010. – С. 138 - 141.
14. Чепелюк А.В. Теорія і методика викладання аеробіки та шейпінгу. / А. В. Чепелюк, О. Б. Михайловський // Тексти лекцій. – Дрогобич: РВВ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010. – 80с.
15. Хоули Т. Э. Оздоровительный фитнес / Т. Э. Хоули, Б. Д. Френкс; пер. с англ. - К. : Олимпийская литература, 2000. – 367, (1) с.
16. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.1 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
17. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.2 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

<http://usf.org.ua/>
<http://uk.wikipedia.org/>
<https://mon.gov.ua/ua/>