

**ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

Факультет Фізичного виховання

Кафедра Теорії та методики олімпійського і професійного спорту



**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ**

2021 – 2022 навчальний рік

Силабусце персоніфікована програма викладача для навчання студентів з кожного предмета, що оновлюється на початок кожного навчального року.

Силабусрозробляється відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівця відповідного рівня та згідно навчального і робочого навчального планів, з врахуванням логічної моделі викладання дисципліни.

Силабус розглянутий на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту.

Протокол від «1» вересня 2021 року № 1

Завідувач кафедри _____ (В.А.Бабаліч)
(підпис) (ініціали та прізвище)

Розробник: кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Панченко Галина Іванівна

Електронна адреса: gp28@meta.ua

Інша контактна інформація: моб. тел. +380990233273

2. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Характеристика навчальної дисципліни |
|--|---|
| Тип дисципліни | Нормативна |
| Кількість кредитів | |
| Блоків (модулів) | 2 |
| Загальна кількість годин | 150 |
| Тижневих годин для денної форми навчання | 4 |
| Лекції | 10год. |
| Практичні | 42год. |
| Лабораторні | - |
| Самостійна робота | 98 |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе, аналітичний звіт, тези тощо) | |
| Вид підсумкового контролю: | залік |
| Сторінка дисципліни на сайті університету | |
| Зв'язок з іншими дисциплінами. | <ol style="list-style-type: none">1. Загальна теорія підготовки спортсменів.2. Основи наукових досліджень.3. Спортивна метрологія.4. Спортивна морфологія.5. Психологія спорту.6. Підвищення спортивної майстерності.7. Спортивно-педагогічне вдосконалення8. Теорія юнацького спорту.9. Педагогіка спорту. |

3-4. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни є: надання студентам знань про основи тренування в обраному виді спорту, методіку навчання руховим діям та розвитку рухових здібностей в обраному виді спорту, основи побудови тренувального процесу в обраному виді спорту.

Провідними **завданнями** дисципліни є:

1. Формування у студентів світогляду про закономірності розвитку організму людини та можливості його тренування в обраному виді спорту.

2. Поглиблення та розширення загальнотеоретичної, біологічної й методичної підготовки студентів стосовно обраного виду спорту.

3. Забезпечення знань про адаптаційні можливості людини під впливом тренувальних і змагальних навантажень в обраному виді спорту.

4. Вироблення навичок та вмінь у використанні отриманих знань з теорії та методіки обраного виду спорту в практичній діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- основи різних сторін підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
- основи побудови системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
- систему відбору та орієнтації в обраному виді спорту;
- основи управління та контролю в обраному виді спорту;
- основи планування та обліку тренувального процесу в обраному виді спорту;
- основи науково-дослідної роботи в обраному виді спорту.

вміти:

- орієнтуватися у сучасних питаннях розвитку обраного виду спорту;
- використовувати отримані знання на практиці при вирішенні навчальних та професійних завдань;
- організовувати тренувальний процес і змагання в обраному виді спорту.

мати сформовані компетентності:

- описати структуру заняття та його методологічне обґрунтування.
- володіти методикою побудови вступно-підготовчої основної та заключної частини тренування;
- володіти методикою побудови мікроциклів;
- володіти методикою побудови мезоциклів;
- володіти методикою побудови макроциклів;
- знати особливості багаторічної підготовки спортсменів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі компетентності:

інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

загальні:

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК4. Здатність працювати в команді.

ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності:

ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій 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.

ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання:

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.

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.

ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН13. Використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

ПРН22. Оцінювати задатки та здібності особи в процесі спортивного відбору та орієнтації в обраному виді спорту.

ПРН23. Демонструвати ґрунтовні знання та вміння з визначення змісту та планування тренувального процесу спортсменів на окремих етапах першої стадії багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

ПРН24. Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних

особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.

ПРН25. Організовувати проведення спортивних змагань з обраного виду спорту.

проблеми підготовки спортсменів в обраному виді спорту. Структура навантажень в обраному виді спорту. Фактор втоми та відновлення.

5. Зміст дисципліни. Календарно-тематичний план

| Тиж. / дата/ год. | Тема, план | Форма діяльності (заняття) | Література ресурси в Інтернеті | Самостійна робота, завдання, год. | Вага оцінки | Термін виконання |
|---|---|----------------------------------|---|--|----------------|-----------------------------|
| Тиж. 1. 01.09.- 03.09. 2 акад. год. | Тема 1. Побудова програм тренувальних занять. План 1. Методологічне обґрунтування побудови тренувальних занять. | Лекція | Основна: 1;4, 5, 7. Допоміжна: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10 | | 1 | Тижд. 1. 03.09.21 |
| Тиж. 2. 06.09.- 10.09. 2 акад. год. | Тема 1. Методика побудови тренувальних завдань. План 1. Методика побудови тренувального завдання спрямованого на вирішення завдань технічної та тактичної підготовки. 2. Методика побудови тренувальних завдань спрямованих на вирішення завдань функціональної підготовки. | Практичне заняття | Основна: 1;4, 5, 7. Допоміжна: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12. | Опрацювання літературних джерел, підготовка тренувальних завдань в обраному виді спорту, 4 год. | 5 | Тижд. 2. 09.09.21 |
| Тиж. 3. 13.09- 17.09 2 акад. год. | Тема 2. Методика побудови тренувальних занять. План Загальна структура занять. Методика побудови вступно-підготовчої частини | Практичне заняття | Основна: 1;4, 5, 7. Допоміжна: 3, 7, 8, 10 | Опрацювання літературних джерел, складання конспекту вступно-підготовчої частини заняття, 4 год. | 5 | Тижд. 3. 13.09.21 |

| | | | | | | |
|---|---|--------------------------|--|--|----------|-----------------------------|
| | заняття. | | | | | |
| Тиж. 3. 15.09. акад. год. | Тема 2. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів. План Загальні поняття про навантаження. Характер навантажень. Величина навантажень. Спрямованість навантаження. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень. Координаційна складність навантаження. | Лекція | Основна:1;4, 5, 7. Допоміжна: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10. | | 1 | Тижд. 3. 15.09.21 |
| Тиж. 3. 13.09-17.09 2 акад. год. | Тема 3. Визначення величини і спрямованості навантажень в обраному виді спорту. План 1. Визначення величини навантаження в обраному виді спорту. 2. Визначення спрямованості навантаження в обраному виді спорту. | Практичне заняття | Основна:1;4, 5, 7, 8. Допоміжна: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10. | Опрацювання літературних джерел, підбір способів визначення в обраному виді спорту, визначення величини і спрямованості навантажень в окремому тренувальному занятті, 4 год. | 5 | Тижд. 3. 16.09.21 |
| Тиж. 4. 20.09-24.09 2 акад. год. | Тема 4. Методика побудови тренувальних занять вибіркової спрямованості. План 3. Основна частина заняття та методика її побудови. | Практичне заняття | Основна:1;4, 5, 7, 8. Допоміжна: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10. | Опрацювання літературних джерел, складання плану тренувального заняття вибіркової спрямованості завдань в | 5 | Тижд. 4. 20.09.21 |

| | | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|--|---|------------------------------------|
| | 4. Типи занять. 5. Тренувальні навантаження на занятті. | | | обраному виді спорту, 4 год | | |
| Тиж. 4. 20.09-24.09 2 акад. год. | Тема 4. Методика побудови тренувальних занять комплексної спрямованості з послідовними вирішенням завдань. План 1. Підбір завдань в тренувальному занятті. 2. Підбір засобів та методів у тренувальному занятті комплексної спрямованості. | Практичне заняття | Основна: 1, 2, 4, 5, 7, 8. Допоміжна: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10. | Опрацювання літературних джерел, складання плану тренувального заняття комплексної спрямованості з послідовними вирішенням завдань, 4 год. | 5 | Тижд. 4. 23.09.21 |
| Тиж. 5. 27.09-30.09. 2 акад. год. | Тема 5. Методика побудови тренувальних занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань. План 1. Підбір завдань в тренувальному занятті. 2. Підбір засобів та методів у тренувальному занятті комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань. | Практичне заняття | Основна: 1, 3, 4, 5, 7, 8. Допоміжна: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10. | Опрацювання літературних джерел, складання плану тренувального заняття комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань, 4 год. | 5 | Тижд. 5. 27.09.21 |
| Тиж. 5. 09.09-13.09 2 акад. | Тема 3. Методика побудови мікроциклів. План 1. Типи мікроциклів та методика їх побудови. | Лекція | Основна: 1; 4, 5, 7. Допоміжна: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10. | Повторення матеріалу суміжного з темою лекції, 4 год. | | Тижд. 5. 29.09. |

| | | | | | | |
|--|--|--------------------------|---|---|---|------------------------------------|
| год. | | | | | | |
| Тиж. 5. 27.09-01.10 2 акад. год. | Тема 6. Методика побудови втягуючих мікроциклів. План Характеристика втягуючих мікроциклів. Чергування занять з різними по величині та направленості навантаженнями. | Практичне заняття | Основна: 1;4, 5, 7. Допоміжна: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10. | Опрацювання літературних джерел, складання плану втягуючого мікроциклу в обраному виді спорту, 6 год. | 5 | Тижд. 5. 30.09.21 |
| Тиж. 6. 04.10-08.10 2 акад. год. | Тема 7. Методика побудови ударних мікроциклів. План 1. Характеристика ударних мікроциклів. 2. Чергування занять з різними по величині та направленості навантаженнями. | Практичне заняття | Основна: 1;4, 5, 7. Допоміжна: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10. | Опрацювання літературних джерел, складання плану ударного мікроциклу в обраному виді спорту, 6 год. | 5 | Тижд. 6. 04.10.21 |
| Тиж. 6. 04.10-08.10 2 акад. год. | Тема 8. Методика побудови відновних мікроциклів. План 1. Характеристика відновних мікроциклів. 2. Чергування занять з різними по величині та направленості навантаженнями. | Практичне заняття | Основна: 1;4, 5, 7. Допоміжна: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10. | Опрацювання літературних джерел, складання плану відновного мікроциклу в обраному виді спорту, 6 год. | 5 | Тижд. 6. 07.10.21 |
| Тиж. 7. 11.10-15.10 2 | Тема 9. Методика побудови підвідних мікроциклів. План 1. Характеристика підвідних | Практичне заняття | Основна: 1;4, 5, 7. Допоміжна: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10. | Опрацювання літературних джерел, складання плану підвідного мікроциклу в | 5 | Тижд. 7. 11.10.2 |

| | | | | | | |
|---|---|--------------------------|---|---|---|-----------------------------|
| акад. год. | мікроциклів. 2. Чергування занять з різними по величині та направленості навантаженнями. | | | обраному виді спорту, 6 год. | | |
| Тиж. 7. 11.10- 15.10 2 акад. год. | Тема 4. Методика побудови мезоциклів. План 1. Типи мезоциклів та методика їх побудови. | Лекція | Основна: 1;4, 5, 7, 8. Допоміжна: 3, 7, 8, 10 | Повторення матеріалу суміжного з темою лекції (міжкурсів дисциплінарні зв'язки та внутрідисциплінарні зв'язки) 4 год. | | Тижд. 7. 13.10.21 |
| Тиж. 7. 11.10- 15.10 2 акад. год. | Тема 10. Методика побудови змагальних мікроциклів. План 1. Характеристика змагальних мікроциклів. 2. Чергування занять з різними по величині та направленості навантаженнями. | Практичне заняття | Основна: 1;4, 5, 7. Допоміжна: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10. | Опрацювання літературних джерел, складання плану змагального мікроциклу в обраному виді спорту, 4 год. | 5 | Тижд. 7. 14.10.21 |
| Тиж. 8. 18.10- 22.10 2 акад. год. | Тема 11. Методика побудови втягуючих мезоциклів. План 1. Методологічні основи побудови втягуючих мезоциклів. 2. Чергування мікроциклів у втягуючому мезоциклі. | Практичне заняття | Основна: 1;4, 5, 7, 8. Допоміжна: 7, 8, 9, 10 | Опрацювання літературних джерел, складання плану втягуючого мезоциклу в обраному виді спорту, 6 год. | 5 | Тижд. 8. 18.10.21 |
| Тиж. 8. 18.10- 22.10 | Тема 12. Методика побудови базових мезоциклів. План 1. Методологічні основи | Практичне заняття | Основна: 1;4, 5, 7, 8. Допоміжна: 7, 8, 9, 10 | Опрацювання літературних джерел, складання плану базового мезоциклу в обраному | 5 | Тижд. 8. 21.10.21 |

| | | | | | | |
|---|--|--------------------------|---|--|---|----------------------|
| 2 акад. год. | побудови базових мезоциклів. 2. Чергування мікроциклів у базовому мезоциклі. | | | виді спорту, 6 год. | | |
| Тиж. 9. 25.10-29.10 2 акад. год. | Тема 13. Методика побудови контрольньо-підготовчих мезоциклів. План 1. Методологічні основи побудови контрольньо-підготовчих мезоциклів. 2. Чергування мікроциклів у контрольньо-підготовчому мезоциклі. | Практичне заняття | Основна:6;8. Допоміжна: 3, 7, 8, 9, 10 | Опрацювання літературних джерел, складання плану контрольньо-підготовчого мезоциклу в обраному виді спорту, 6 год. | 5 | Тижд. 9. 25.10.21 |
| Тиж. 9. 25.10-29.10 2 акад. год. | Тема 5. Методика побудови макроциклів. План 1. Тренування на протязі року. | Лекція | Основна:1; 4, 6, 5, 8. Допоміжна: 7, 8, 9, 10, 11, 12. | Повторення матеріалу суміжного з темою лекції (міжкурсові дисциплінарні зв'язки та внутрідисциплінарні зв'язки). | | Тижд. 9. 27.10.21 |
| Тиж. 10. 25.10-29.10 2 акад. год. | Тема 14. Методика побудови передзмагальних мезоциклів. План 1. Методологічні основи побудови передзмагальних мезоциклів. 2. Чергування мікроциклів у передзмагальному мезоциклі. | Практичне заняття | Основна:6;8;9. Допоміжна: 7, 8, 9, 10. | Опрацювання літературних джерел, складання плану передзмагального мезоциклу в обраному виді спорту, 6 год. | 5 | Тижд. 9. 28.10.21 |

| | | | | | | |
|--|---|--------------------------|--|---|---|------------------------------|
| Тиж. 10. 01.11-05.11 2 акад. год. | Тема 15. Методика побудови змагальних мезоциклів. План 1. Методологічні основи побудови змагальних мезоциклів. 2. Чергування мікроциклів у змагальному мезоциклі. | Практичне заняття | Основна: 1; 4, 5, 7, 8. Допоміжна: 7, 8, 9, 10. | Опрацювання літературних джерел, складання плану змагального мезоциклу в обраному виді спорту, 6 год. | 5 | Тижд. 10. 01.11.21 |
| Тиж. 12. 01.11-05.11 2 акад. год. | Тема 16. Методика побудови мезоциклів для жінок. План Особливості планування тренувальних навантажень для жінок. | Практичне заняття | Основна: 6, 7. Допоміжна: | Опрацювання літературних джерел, складання плану мезоциклу для жінок в обраному виді спорту, 2 год. | 5 | Тижд. 12. 04.11.21 |
| Тиж. 12. 08.11-12.11 2 акад. год. | Тема 17. Методика побудови макроциклів. План 1. Особливості річної підготовки в обраному виді спорту. 2. Підготовка в підготовчому періоді. | Практичне заняття | Основна: 1; 4, 6, 5, 8. Допоміжна: 3, 7, 8, 10 | Опрацювання літературних джерел, підготуватись до усної відповіді на практичному занятті, 2 год. | 5 | Тижд. 12. 08.11.21 |
| Тиж. 14. 08.11-12.11 2 акад. год. | Тема 18. Методика побудови макроциклів. План 1. Загально-підготовчий етап підготовчого періоду. 2. Спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду. | Практичне заняття | Основна: 1; 4, 6, 5, 8. Допоміжна: 3, 7, 8, 10 | Опрацювання літературних джерел, складання плану підготовки у підготовчому періоді, 2 год. | 5 | Тиж. 14. 11.11.21 |
| Тиж. 14. 15.11- | Тема 19. Методика побудови макроциклів. Підготовка у змагальному | Практичне заняття | Основна: 1; 4, 6, 5, 8. Допоміжна: 3, 7, 8, 9, 10 | Опрацювання літературних джерел, складання плану | 5 | Тиж. 14. 15.11.21 |

| | | | | | | |
|--|---|--------------------------|--|---|---|-----------------------------|
| 19.11 2 акад. год. | періоді. Безпосередня підготовка до головних змагань року. | | | підготовки у змагальному періоді 6 год. | | |
| Тиж. 16. 15.11- 18.11 2 акад. год. | Тема 20. Методика побудови макроциклів. План Підготовка у перехідному періоді. | Практичне заняття | Основна: 1; 4, 6, 5, 7, 8, 9. Допоміжна: 3, 7, 8, 9, 10 | Опрацювання літературних джерел, складання плану підготовки у перехідному періоді, 6 год. | 5 | Тиж. 16. 18.11.21 |
| Тиж. 16. 22.11- 24.12 2 акад. год. | Підсумкове заняття | Практичне заняття | Основна: 1-8. Допоміжна: 1-12. | Опрацювання літературних джерел, підготуватись до контрольної роботи, 2год. | 5 | Тиж. 16. 22.11.21 |

6. Література для вивчення дисципліни.

Навчальні ресурси

Основна література:

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Волейбол. Под общей редакцией профессора Беляева А. В. и доцента Савина М.В. – М.: «Физкультура, образование и наука», 2000. – 368 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
4. Воропай С.М. Теорія і методика волейболу / С. М. Воропай. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2011. – 424 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
6. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте (общая теория и ее практические приложения/ Ученик тренера высшей квалификации) / В. Н. Платонов . – К.: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
9. Совершенствование системы управления подготовкой спортсменов высшей квалификации. Принципы построения тренировки в годичном цикле: Сб. науч. тр. / Гос. центр. ин-т физ. культуры; [Науч. ред. Ю. В. Верхошанский]. — М.: ГЦОЛИФК, 1980. — 139 с.

Допоміжна література:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт – 1988 – 331 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с
3. Дьяченко В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьяченко. – МС.: Физкультура и спорт – 1972 – 231 с.
4. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – Киев.: Здоровья – 1988 – 205 с.
5. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов / В. В. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт – 1970 – 308 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки/ Л. П. Матвеев.– М.: Физкультура и спорт – 1977 – 270 с.
7. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: Навчальний посібник / В.Г. Олешко. – К.: ДІА. – 2011. – 444 с.
8. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Под ред. Ю. Д. Железняка. – Москва: Академия, 2002. – С. 115 – 136.
9. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – К.: Здоровья – 1978 – 96 с.
10. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва / К. П. Сахновский. – Киев: Здоровья – 1990 – 152 с.
11. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. В.Л.Сыча, Л.С.Хоменко – М.: СААМ – 1994.
12. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт – 1984 – 126 с.
13. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
14. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкретій. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257 с

Інформаційні ресурси

1. Інтернет сайти федерацій з видів спорту.
2. Інтернет сайти професійних ліг та асоціацій з виду спорту.
3. <http://www.sports.ru>
4. <http://isport.ua>

5. <http://sport.ua>
6. <http://www.bolshoisport.ru>
7. <http://www.sport-express.ua>
8. <http://www.eurosport.ru>
9. <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>
10. <http://ffu.org.ua>

7. Політика виставлення балів. Вимоги викладача

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-модульною системою здійснюється шляхом поточного, модульного, підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

Поточний контроль – це оцінювання навчальних досягнень студента (рівень теоретичних знань та практичних навичок з тем, включених до змістових модулів) під час проведення аудиторних занять, організації самостійної роботи, на консультаціях (під час відпрацювання пропущених занять чи за бажання підвищити попередню оцінювання) та активності студента на занятті.

Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів на практичних заняттях, контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом тощо.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступ з основного питання;
- усна доповідь;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття;
- письмові завдання (контрольні, творчі роботи, реферати тощо);
- самостійне опрацювання тем;
- підготовка тез, конспектів навчальних або наукових текстів;
- систематичність роботи на семінарських та практичних заняттях, активність під час обговорення питань.

Критеріями оцінки є:

усні відповіді:

- повнота розкриття питання;
- логіка викладання, культура мови;
- емоційність та переконаність;

- використання основної та додаткової літератури;
- аналітичне міркування, уміння робити порівняння, висновки;

виконання письмових завдань:

- повнота розкриття питання;
- цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки;
- акуратність оформлення письмової роботи.

Критерії оцінювання навчальних досягнень

Усні відповіді та виконання письмових робіт на практичних заняттях або на консультаціях (привідпрацюванні пропущених занять чи при бажанні підвищити попереднє оцінювання).

Максимальний бал – 5.

5 б. ставиться, коли студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно і послідовно викладає його, пов'язуючи з вивченим раніше, бачить між предметні зв'язки, наводить приклади і коментує їх. Обов'язковим є знайомство з додатковою літературою, опрацювання її і використання при висвітленні питання. Студент робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує.

4 б. одержує студент, який засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його. Наводить приклади. Але в нього є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, коментарем спортивних явищ. Не завжди дотримується логіки викладу, хоч вільно орієнтується в темі заняття, але іноді допускається одичних помилок чинеточностей.

3 б. ставиться студенту, який засвоїв матеріал на рівні переказування, відтворює вивчене незавжди логічно і послідовно, виникають труднощі при необхідності навести приклад. Але він може коментувати найважливіші тези по темі заняття.

2 б. одержує студент, який невпевнено переказує матеріал, незавжди вправно ілюструючи його; помічає лише деякі опорні тези.

1 б. ставиться студенту, який робить вдале доповнення, виправляє неточності, але при цьому не виступає з окремих питань.

0 б. одержує студент, який не підготувався до практичного заняття і не відповідає навіть на найпростіші питання.

Модульний контроль проводиться на останньому занятті модуля. Тривалість виконання модульних контрольних завдань не повинна перевищувати двох академічних годин.

Форми проведення модульних контролів під час вивчення дисципліни «ТМОВС»:

- комплексне тестування.

Домодульних контрольних робіт допускаються всі студенти незалежно від результатів поточного контролю.

Завиконання завдань модульного контролю студент отримує **контрольну модульну оцінку** (кількість балів), яка враховується в процесі розрахунків модульної оцінки:

- максимальна кількість балів – **10**.

Критерій оцінювання МКР. Модульна контрольна робота – тест на 35 питань.

Оцінюється 10 балами за такою шкалою:

| Правильних відповідей | Сума балів за МКР | Правильних відповідей | Сума балів за МКР |
|-----------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
| 32-35 | 10 | 12-15 | 5 |
| 28-31 | 9 | 8-11 | 4 |
| 24-27 | 8 | 5-7 | 3 |
| 20-23 | 7 | 3-4 | 2 |
| 16-19 | 6 | 1-2 | 1 |

Результати перевірки МКР доводяться до відома студентів не пізніше ніж через дваробочі дні після їх виконання.

Перескладання МКР допускається в терміни, визначені викладачем, під час поточних консультацій.

Підсумкова кількість балів за **модуль** (модульна оцінка) визначається як: сума балів за всіма формами контролю плюс оцінка підсумкової модульної контрольної роботи.

Підсумковий (семестровий) контроль з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту» передбачає таку форму семестрового контролю, як **залік**, який проводиться в межах екзаменаційної сесії.

Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів) визначається як сума балів поточного, модульного та підсумкового контролю.

У випадку отримання менше 60 балів (FX в ECTS) за результатами підсумкового контролю, студент обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академічної заборгованості.

Розподіл балів, які отримують студенти

(денна форма навчання)

| Поточний контроль, самостійна робота | | | | | | Сума | |
|--------------------------------------|------|------|-------|----|---------------|-----------|------------|
| Розділ 1 | | | | | Контр. робота | | |
| T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | ПКР | |
| 1+5 | 1+25 | 1+25 | 1+4+5 | 5 | 1+1+15 | | |
| 90 | | | | | | 10 | 100 |

T1, T2... T6 – темизмістових модулів.

Модуль 1

1. Активна участь у лекційних заняттях – 1 бал за заняття.
2. Активна участь у практичних заняттях – 1 бал за заняття.
3. Підготовка тренувального завдання – 5 балів.
4. Складання плану вступно-підготовчої частини заняття – 5 балів.
5. Складання плану тренувального заняття – 5 балів за заняття.
6. Визначення величини та спрямованості навантаження тренувального заняття – 5 балів.
7. Планування тренувального мікроциклу – 5 балів за заняття.
8. Планування тренувального мезоциклу – 5 балів за заняття.
9. Планування тренувального мезоциклу жінок – 5 балів.
10. Модульна контрольна робота – 10 балів.