

Сумський державний педагогічний університет

імені А.С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики спорту

Директор

ЗАТВЕРДЖУЮ

НН інституту

(підпис) (ініціали та прізвище)

« 31 » серпня 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

(3-й рік навчання)

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура) перший (бакалаврський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною комісією
НН інституту фізичної культури



« 31 » серпня 2022 р.

Голова

Л.В. Мороз, к. пед. н., доцент

Суми – 2022 р.

Розробники:

1. Кулик Ніна Анатоліївна, кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорт. 
2. Лапицький В.О., доцент кафедри теорії та методики спорту 

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри Теорії та методики спорту

Протокол № 1 від «30» серпня 2022 р.

Завідувач кафедри

Бермудес Д. В. к. п. н., доцент



Опис навчальної дисципліни (3 курс)

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		Заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 5	Бакалавр	Обов'язкова			
		Рік підготовки:			
3-й		3-й			
Семестр					
5-й		6-й	5-й	6-й	
Лекції					
18 год.		16 год.	4 год.	4 год.	
Практичні					
24 год.		24 год.	6 год.	6 год.	
Лабораторні					
год.		год.			
Самостійна робота					
33 год.		35 год.	65 год.	65 год.	
Консультації:					
год.				год.	
Залік					
1 год.		2 год.	1 год.	2 год.	
Загальна кількість годин – 150 год.					

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна ТМОВС передбачає використання особистого досвіду спортивної діяльності студентів, передбачає опору на знання, практичні вміння та рухову підготовленість, які набувають майбутні тренери та викладачі в процесі академічних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін і на підвищення спортивної майстерності.

Метою викладання навчальної дисципліни є: підсилити професійно-педагогічну підготовку в обраному виді спорту, розкрити технологію праці тренера з обраного виду спорту, викладача фізичної культури.

Основними завданнями вивчення дисципліни «ТМОВС» є навчити майбутнього спеціаліста з фізичної культури інтегрувати знання, одержані в суміжних курсах і окремих методиках, знаходити шляхи реалізації між предметних зв'язків цих знань у тренерській роботі

2. Передумови для вивчення дисципліни

Вивчення дисципліни здійснюється на базі знань та вмінь отриманих студентами при вивченні наступних дисциплін: «Вступ до спеціальності», «Теорія та методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» та інших.

3. Результати навчання за дисципліною

Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання; інтерпретує теорію навчання рухових дій; *описує* методику розвитку фізичних якостей; *визначає* форми організації занять у фізичному вихованні з урахування вікових, статевих особливостей дітей та молоді *Обирає* засоби, методи і форми фізкультурно-спортивної реабілітації відповідно до нозологічних особливостей осіб з інвалідністю; *встановлює* контакт із особами різних нозологічних груп з врахуванням етико-деонтологічних аспектів діяльності для успішного забезпечення тренувального процесу та організації змагань. *Пояснює* принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки; обговорює особливості змагальної діяльності та організацію й проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, відбору та орієнтації спортсменів; *визначає* позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновних процесів; *знає* класифікацію та термінологія дисципліни; методику проведення та організацію навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту; організацію та проведення наукових досліджень. *Вміє* вірно демонструвати техніку виконання основних елементів обраного виду спорту; володіти різними методами та методиками відновлення після навантаження; самостійно складати та контролювати програму тренувальних навантажень. *Складає* контрольні питання з теоретичної підготовки; контрольні нормативи з практичної підготовки.

<p>Знання</p>	<p>ПРЗ (ФК) 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p> <p>ПРЗ (ЗК) 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ПРЗ (ЗК) 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>	<p>ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію (відповідно до обраного виду спорту), оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p> <p>ПРН 9. 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.</p>
<p>Уміння</p>	<p>ПРУ (ФК) 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ПРУ (ФК) 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p>ПРУ (ФК) 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>ПРУ (ФК) 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту (у т.ч. і обраного виду спорту).</p>	<p>ПРН 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту (у т.ч. і з обраного виду спорту), олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.</p> <p>ПРН 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність (у т.ч. і з обраного виду спорту).</p>
<p>Комунікація:</p>	<p>ПРК (ФК) 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p>	<p>ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.</p>
<p>Автономія та відповідальність</p>	<p>ПРА (ФК) 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p>	<p>ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p>

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90-100	Студент вільно володіє навчальним матеріалом, проявляє глибокі знання змісту програмного матеріалу, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. Вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконаливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.
82-89	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки.
74-81	Студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок. Допускає помилки і не чітко формулює висновки.
64-73	Студент на достатньому рівні відповідає на питання та вирішує практичні завдання, наводить окремі приклади, але не проявляє глибоких знань змісту програмного матеріалу.
60-63	Студент задовольняє мінімальним. вимогам, розкриває близько половини навчального матеріалу, з допомогою викладача або підручника (конспекту) відтворює програмний матеріал. Допускає значні помилки.
59-35	Студент при відповіді на питання виявив серйозні пробіли в знаннях основного матеріалу, допустив принципові помилки при відповіді на всі питання.
1-34	Студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення, виявляє здатність елементарно викласти думку. Можливе повторне складання.

Розподіл балів (3 курс)

I семестр

Поточний контроль						Разом	Сума
РОЗДІЛ 1							
Т 1.1.	Т 1.2	Т 1.3	Т 1.4	Т 1.5	Т 1.6	70	100
12	10	12	12	12	12		
Контроль самостійної роботи						30	
5	5	5	5	5	5		

*Т 1.1, Т 1.2 ...Т. 1.6 – теми розділів.

II семестр

Поточний контроль					Разом	Сума	
РОЗДІЛ 2							
Т 2.1.	Т 2.2	Т 2.3	Т 2.4	Т 2.5	70	100	
14	14	14	14	14			
Контроль самостійної роботи					30		100
6	6	6	6	6			

*Т 2.1 - Т 2.5 – теми розділів.

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	A	відмінно	Зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Оцінювання навчальної дисципліни здійснюється в умовах кредитно-трансферної системи організації освітнього процесу за 100-бальною (рейтинговою) шкалою, шкалою ЄКТС (ECTS), національною шкалою. Види контролю: поточний, тематичний, підсумковий, семестровий, самоконтроль. Методи оцінювання: усні та письмові іспити, заліки, тестові завдання, в тому числі комп'ютерне тестування, презентації.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ

Тема 1.1 Структура тренувального процесу та теоретико-практичні основи розвитку фізичних якостей.

Тема 1.2. Розвиток швидкісних здібностей.

Тема 1.3. Розвиток сили та удосконалення здібностей до реалізації силового потенціалу.

Тема 1.4. Витривалість і методика її виховання: розвиток загальної та спеціальної витривалості на різних етапах багаторічної підготовки.

Тема 1.5. Спритність. Основні поняття спритності. Розвиток координації рухів.

Тема 1.6. Методика розвитку гнучкості.

РОЗДІЛ 2. ПЛАНУВАННЯ ТА КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Тема 2.1. Методика побудови спортивного тренування протягом року.

Тема 2.2. Основи керування у спортивному тренуванні.

Тема 2.3. Контроль у спортивному тренуванні та оцінка здібностей спортсменів.

Тема 2.4. Багаторічне планування спортивного тренування. Облік у спорті.

Тема 2.5. Планування навчально-тренувальної роботи.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс. (залік)	Самост. Робота		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс. (залік)	Самост. Робота
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ												
Тема 1.1 Структура тренувального процесу та теоретико-практичні основи розвитку фізичних якостей.	12	2	4			6	12	1	1			10
Тема 1.2. Розвиток швидкісних здібностей.	13	4	4			5	11,5	0,5	1			10
Тема 1.3. Розвиток сили та удосконалення здібностей до реалізації силового потенціалу.	14	4	4			6	11,5	0,5	1			10

Тема 1.4. Витривалість і методика виховання: розвиток загальної та спеціальної витривалості на різних етапах багаторічної підготовки.	14	4	4			6	14	1	1			12
Тема 1.5. Спритність. Основні поняття спритності. Розвиток координації рухів.	11	2	4			5	14,5	0,5	1			13
Тема 1.6. Методика розвитку гнучкості.	11	2	4			5	11,5	0,5	1			10
Усього за I семестр	75	18	24		1	33	75	4	6		1	65

РОЗДІЛ 2. ПЛАНУВАННЯ ТА КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Тема 2.1. Методика побудови спортивного тренування протягом року.	17	4	6			7	16	1	2			13
Тема 2.2. Основи керування спортивному тренуванні.	15	4	4			7	15	1	1			13
Тема 2.3. Контроль спортивному тренуванні та оцінка здібностей спортсменів.	13	2	4			7	14,5	0,5	1			13
Тема 2.4. Багаторічне планування спортивного тренування. Облік у спорті.	17	4	6			7	15	1	1			13
Тема 2.5. Планування навчально-	13	2	4			7	14,5	0,5	1			13

тренувальної роботи.												
Усього за II семестр	75	16	24		2	35	75	4	6		2	65
Усього за рік годин	180	34	48		3	68	150	8	12		3	130

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Тема 1.1 Структура тренувального процесу та теоретико-практичні основи розвитку фізичних якостей.	2	1
2.	Тема 1.2. Розвиток швидкісних здібностей.	4	0,5
3.	Тема 1.3. Розвиток сили та удосконалення здібностей до реалізації силового потенціалу.	4	0,5
4.	Тема 1.4. Витривалість і методика її виховання: розвиток загальної та спеціальної витривалості на різних етапах багаторічної підготовки.	4	1
5.	Тема 1.5. Спритність. Основні поняття спритності. Розвиток координації рухів.	2	0,5
6.	Тема 1.6. Методика розвитку гнучкості.	2	0,5
Усього за I семестр		18	4
РОЗДІЛ 2. ПЛАНУВАННЯ ТА КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ			
7.	Тема 2.1. Методика побудови спортивного тренування протягом року.	4	1
8.	Тема 2.2. Основи керування у спортивному тренуванні.	4	1
9.	Тема 2.3. Контроль у спортивному тренуванні та оцінка здібностей спортсменів.	2	0,5
10.	Тема 2.4. Багаторічне планування спортивного тренування. Облік у спорті.	4	1
11.	Тема 2.5. Планування навчально-тренувальної роботи.	2	0,5
За II семестр		16 год.	4 год.
Разом		34	8

Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ			
1.	Тема 1.1 Структура тренувального процесу та теоретико-практичні основи розвитку фізичних якостей.	4	1
2.	Тема 1.2. Розвиток швидкісних здібностей.	4	1
3.	Тема 1.3. Розвиток сили та удосконалення здібностей до реалізації силового потенціалу.	4	1
4.	Тема 1.4. Витривалість і методика її виховання: розвиток загальної та спеціальної витривалості на різних етапах багаторічної підготовки.	4	1
5.	Тема 1.5. Спритність. Основні поняття спритності. Розвиток координації рухів.	4	1
6.	Тема 1.6. Методика розвитку гнучкості.	4	1
Усього за I семестр		24 год.	6 год.
РОЗДІЛ 2. ПЛАНУВАННЯ ТА КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ			
7.	Тема 2.1. Методика побудови спортивного тренування протягом року.	6	2
8.	Тема 2.2. Основи керування у спортивному тренуванні.	4	1
9.	Тема 2.3. Контроль у спортивному тренуванні та оцінка здібностей спортсменів.	4	1
10.	Тема 2.4. Багаторічне планування спортивного тренування. Облік у спорті.	6	1
11.	Тема 2.5. Планування навчально-тренувальної роботи.	4	1
За II семестр		24 год.	6 год.
Разом		48 год.	12 год.

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ			
1.	Тема 1.1 Структура тренувального процесу та теоретико-практичні основи розвитку фізичних якостей.	6	10
2.	Тема 1.2. Розвиток швидкісних здібностей.	5	10
3.	Тема 1.3. Розвиток сили та удосконалення здібностей до реалізації силового потенціалу.	6	10
4.	Тема 1.4. Витривалість і методика її виховання: розвиток загальної та спеціальної витривалості на різних етапах багаторічної підготовки.	6	12
5.	Тема 1.5. Спритність. Основні поняття спритності. Розвиток координації рухів.	5	13
6.	Тема 1.6. Методика розвитку гнучкості.	5	10
Усього за I семестр		33 год.	65 год.
РОЗДІЛ 2. ПЛАНУВАННЯ ТА КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ			
7.	Тема 2.1. Методика побудови спортивного тренування протягом року.	7	13
8.	Тема 2.2. Основи керування у спортивному тренуванні.	7	13
9.	Тема 2.3. Контроль у спортивному тренуванні та оцінка здібностей спортсменів.	7	13
10.	Тема 2.4. Багаторічне планування спортивного тренування. Облік у спорті.	7	13
11.	Тема 2.5. Планування навчально-тренувальної роботи.	7	13
За II семестр		35 год.	65 год.
Разом		68 год.	130 год.

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2005. 216 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
3. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница: «Планер», 2006. 683 с.
4. Красников А. А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта. М.: Физическая культура, 2005. 160 с.
5. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры / М. М. Булатова, С. Н. Бубка. К. : Олимпийская литература, 2012. 408 с.
6. Олимпийский спорт: в 2т. / В. П. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка (и др.), под. общ. ред. В. Н. Платонова. К.: Олимпийская литература, 2009. Т.1. 736 с.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
10. Платонов В. Н. Игры Олимпиад. Зимние Олимпийские игры. Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. К.: Олимпийская литература, 2002. Т.1. С. 77–338.

11. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика (теория и практика). К.: Олимпийская литература, 1999. 466 с.
12. Современная система спортивной подготовки / под ред. Т.П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. М. «СААМ», 1995. 445 с.
13. Теорія і методика фізичного виховання в 2 т. / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2005. 391 с.
14. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации. Днепропетровск: «Інновація», 2012. 352 с.
15. Энциклопедия современного олимпийского спорта / гл. ред. В. Н. Платонов. К.: Олимпийская литература, 1998. 600 с.
16. Ячнюк Ю. Б., Мосейчук Ю. Ю., Ячнюк І. О., Воробйов О. О., Романів Л. В., Марценяк І. В. Відновлені засоби у фізичній культурі і спорті: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. Чернівці: ЧНУ, 2011. 387 с.

Додаткові:

1. Ильин Е. П. Двигательные умения и навыки. *Теория и практика физ. культ.* 2001. №5. С. 45-49.
2. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. К.: Здоров'я, 1977. 110 с.
3. Лапутин А. Н. Обучение спортивным движениям. К.: Здоров'я, 1986. 216 с.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 317 с.
5. Ровний А. С. Формування системи сенсорного контролю точних рухів спортсменів. Автореф. дис. докт. наук з фіз. вих. і спорту. К. 2001. 40 с.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. Донецк. Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Програмне забезпечення: наукова, методична і спеціалізована література. Конспекти лекцій за темами дисципліни. Мультимедійні презентації лекцій (схеми, малюнки, таблиці), комп'ютер. Фото і відео матеріали для демонстрації на лекційних і семінарських заняттях.