

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова

05 вересня 2018 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

ОКР «бакалавр»

Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини

Напрямок підготовки: 6.010202 Спорт

Факультет фізичної культури та спорту

2018 – 2019 навчальний рік

Розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського.

Розробник програми: Тупєєв Юлай Вільович, доцент кафедри спорту, доктор філософії в галузі освіти, доцент.

Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол від «27» серпня 2018 року № _____

Завідувач кафедри спорту _____ (Тупєєв Ю.В.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «28» серпня 2018 року № 1

Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «05» вересня 2018 року № 2

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Василькова Н. І.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту» складена доц. Тупєєвим Ю.В. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра 017 Фізична культура і спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні основи обраного виду спорту, техніка вправ обраного виду, методика навчання вправам обраного виду спорту з урахуванням специфіки різних вікових та статевих груп; правила змагань з обраного виду спорту та їх організація.

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія людини; фізіологія людини та спортивна фізіологія; педагогіка; психологія; теорія та методика фізичного виховання; теорія та методика викладання обраного виду спорту; загальна теорія підготовки спортсменів; історія розвитку спорту; теорія юнацького спорту; підвищення спортивної майстерності.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни:

1.1. **Метою** засвоєння навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту» є формування сукупності компетенцій, що дозволяють ефективно здійснювати організаційну, наукову, методичну, тренерську, викладацьку та інші види діяльності з обраного виду спорту.

1.2. Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту» є:

Освітні завдання:

- поглиблене вивчення теоретичних основ обраного спорту;
- удосконалення техніки виконання вправ обраного виду спорту;
- оволодіння методикою навчання техніки обраного виду спорту та методикою удосконалення в техніці;
- оволодіння методикою спортивної підготовки в обраному виді спорту;
- оволодіння методикою проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту у спеціалізованих та загальноосвітніх навчальних закладах;
- досконале вивчення правил змагань з обраного виду спорту та надбання навичок практичного суддівства змагань;

Оздоровчі завдання:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня загальної та спеціальної працездатності.

Виховні завдання:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

I. Інтегральна компетентність:

- ІК 1. Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

II. Загальні компетентності:

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

III. Фахові компетентності спеціальності:

- ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.
- ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.
- ФК 5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.
- ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.
- ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 870 годин/29 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. Загальна характеристика ОВС. Правила змагань з ОВС.

Особливості рухових дій в ОВС. Класифікація ОВС.

Загальні основи організації і проведення змагань. Визначення і характеристика змагань. Мета і завдання проведення змагань. Керівництво змаганнями. Порядок фінансування змагань. Інформаційне забезпечення, реклама. види змагань. Положення про змагання. Терміни та правила розсилки положення. Структура Положення про змагання.

Правила змагань національних і міжнародних федерацій. Правила для ветеранів. Порядок жеребкування і розподілу учасників змагань. Порядок ведення спортивної боротьби. Санкції за порушення правил змагань.

Програма змагань. Заявки на участь в змаганнях. Церемонія відкриття і закриття змагань. Парад учасників змагань. Проведення змагань. Організація відпочинку, харчування і дозвілля учасників змагань. Протести. Порядок і терміни подачі протестів. Апеляційне журі. Терміни розгляду. Рішення і оскарження рішень.

Спортивні судді і помічники, суддівська колегія. Склад суддівської колегії.

Права і обов'язки суддів. Головний суддя змагань. Права і обов'язки головного судді. Заступники головного судді. Судді на місцях. Розподіл обов'язків суддів. Комендант змагань.

Учасники змагань. Категорії учасників змагань. Вік і кваліфікація спортсменів. Вікові групи. Допуск учасників змагань. Критерії допуску. Права і обов'язки учасників змагань. Стягнення до учасників змагань: зауваження, попередження, зняття зі змагань (дистанції), дискваліфікація.

Вимоги до місць змагань. Обладнання та інвентар змагань. Медичне обслуговування змагань. Забезпечення безпеки учасників змагань.

Визначення переможців та нагородження. Фіксування результату відповідно до правил змагань. Реєстрація кращих досягнень. Національні, регіональні та світові досягнення. Порядок і церемонія нагородження. Правила поведінки на церемонії нагородження.

Представники команд. Права і обов'язки, повноваження офіційного представника. Взаємовідносини офіційного представника і суддівської колегії.

Тема 2. Історія розвитку ОВС.

Виникнення і початковий розвиток ОВС в світі.

Передумови виникнення ОВС. Прикладне значення вправ ОВС. Основні передумови розвитку ОВС на початковому етапі.

Розвиток ОВС до 20 століття. Соціально-економічні передумови розвитку ОВС. Особливості та переважне розвиток ОВС в різних країнах. Поява перших гуртків і клубів з ОВС. Поява перших змагань з ОВС. Рівень фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсменів.

Соціально-економічні умови для розвитку ОВС в 20 столітті. Зростання масовості ОВС. Розвиток ОВС в різних країнах. Поява спортивних об'єднань і організацій з ОВС. Розвиток техніки ОВС. Розвиток методики тренування в ОВС. Національна та міжнародна інтеграція в ОВС. Національні та міжнародні змагання з ОВС. Розвиток спортивної науки. Розвиток спортивного інвентарю та спортивних споруд в ОВС. Становлення системи спортивної підготовки у ОВС.

Зародження і розвиток ОВС в Україні до 1917 р.

Соціально-економічні передумови розвитку ОВС в Україні у складі Російської Імперії. Особливості та переважне розвиток ОВС в різних регіонах. Перші гуртки та клуби з ОВС. Відомі вітчизняні ентузіасти та меценати ОВС того часу. Перші змагання з ОВС, в яких брали участь українські спортсмени. Розвиток рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсменів.

Розвиток ОВС в Україні у складі СРСР (1917-1992 рр.)

Соціально-економічні умови розвитку ОВС після 1917р. Зростання масовості ОВС. Прикладне і виховне значення вправ ОВС. Використання в фізичному вихованні вправ ОВС. Поява спортивних об'єднань, товариств і організацій. Всесоюзні змагання з ОВС. Чемпіонати УРСР, СРСР, спартакіади народів СРСР. Найбільш відомі радянські спортсмени-українці з ОВС. Розвиток техніки ОВС. Розвиток методики тренування в ОВС. Інтеграція радянських спортсменів і організацій з ОВС в міжнародний спортивний рух. Участь радянських спортсменів-українців в міжнародних змаганнях, матчевих зустрічах. Розвиток національної

спортивної науки. Розвиток спортивного інвентарю та спортивних споруд з ОВС. Становлення системи спортивної підготовки з ОВС в СРСР.

Розвиток ОВС за часів незалежності України (з 1992 до сьогодення).

Проблеми розвитку ОВС в Україні після розпаду СРСР. Зміни в організації та фінансуванні ОВС. Аналіз виступів національної збірної команди з ОВС на Чемпіонатах Європи, Світу, Олімпійських іграх. Біографія видатних спортсменів, неодноразових олімпійських чемпіонів. Олімпійські рекорди та досягнення: хронологія, динаміка.

Стан ОВС на сучасному етапі та перспективи розвитку. Проблеми матеріально-технічного оснащення. Перспективи розвитку техніки. Конкуренція на світовій спортивній арені.

Використання фармакологічних засобів і проблеми допінгу. Динаміка і тенденція зростання спортивних результатів в ОВС. Державні структури і громадські організації з ОВС

Тема 3. Техніка з основами біомеханіки в ОВС.

Біомеханічні основи техніки.

Біомеханіка в ОВС. Основні поняття. Центр мас тіла. Сили і напрямки сил. Визначення та розрахунок основних параметрів.

Визначення поняття техніки. Види техніки та індивідуальна варіативність. Основа і деталі техніки. Форма і зміст техніки. Періоди і фази техніки рухової дії. Темп, ритм, амплітуда рухів. Особливості техніки в різних умовах: змінні та незмінні параметри. Фактори, що впливають на техніку ОВС. Фізична втома. Психологічні чинники. Метеорологічні фактори. Вплив спортивного інвентарю та обладнання. Вплив рівня фізичної підготовленості, фізичних якостей.

Еволюція та шляхи подальшого вдосконалення техніки ОВС.

Основні етапи в розвитку техніки ОВС. Поява видів і різновидів техніки. Індивідуальні особливості техніки видатних спортсменів і їх вплив на розвиток техніки. Основні шляхи і перспективи розвитку техніки ОВС.

Основні помилки в техніці ОВС. Джерела (причини) помилок в техніці: фізична невідповідність, недосконалість інвентарю та умов при навчанні, форсування навантажень, нераціональний вибір засобів і методів навчання, хибні уявлення про техніку.

Тема 4. Методика навчання руховим діям в ОВС.

Основи навчання техніці ОВС.

Основи навчання руховим діям: принципи, засоби, методи. Метод цілісної та розчленованої вправи. Словесні, наочні і практичні методи навчання. Загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи. Сутність допоміжних і підвідних вправ. Основний сенс використання змагальних вправ в тренуванні.

Засоби та методи навчання техніці ОВС.

Ефективні засоби та методи при початковому навчанні техніці ОВС. Використання імітаційних рухів. Використання спеціальних тренажерів. Наочні методи і впровадження сучасних технологій в процес навчання техніці ОВС. Ефективні засоби та методи в процесі вдосконалення техніки ОВС.

Етапи в навчанні техніці ОВС.

Етап первинного уявлення. Етап розучування і освоєння техніки. Вміння та навички. Передумови переходу вміння в навик. Етап вдосконалення техніки. Динамічний стереотип рухової дії в техніці: особливості утворення, позитивні і негативні сторони. Особливості становлення індивідуальних деталей техніки ОВС.

Методика виправлення помилок у техніці на початковому етапі. Засоби і методи виправлення помилок на етапі спортивного вдосконалення.

Поняття технічної майстерності та способи її оцінки. Ефективність техніки: спортивний результат або відповідність техніки індивідуальним фізичним можливостям. Шляхи вдосконалення технічної майстерності.

Тема 5. Основи спортивного тренування в ОВС.

Спортивне тренування як педагогічний процес: мета, завдання, основні функції та структура. Спортивне тренування і спортивна підготовка. Загальна характеристика основних сторін, видів і різновидів спортивної підготовки. Проблема всебічної підготовки в спорті.

Навчально-тренувальні заняття як основна організаційна форма спортивної підготовки. Загальна характеристика типів, видів і різновидів навчально-тренувальних занять з ОВС. Характеристика складових компонентів структури спортивного заняття. Сутність розминки і «заминки». Фізична підготовка

Види та зміст фізичної підготовки. Загальна і спеціальна фізична підготовка.

Загальна фізична підготовка: мета, завдання, характеристика засобів і методів.

Спеціальна фізична підготовка: мета, завдання, характеристика засобів і методів. Співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки. Засоби фізичної підготовки спортсменів: принципи добору і класифікація. Проблема «перенесення» рухових навичок.

Методи фізичної підготовки: їх сутність, класифікація та особливості застосування. Оптимальний добір найбільш ефективних засобів і методів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Визначення «ведучої» фізичної якості спортсмена і її взаємозв'язок з іншими. Проблема переносу фізичних якостей. Структурна характеристика основної фізичної якості ОВС і визначення її видів і різновидів. Основні компоненти фізичних якостей і їх рівень в ОВС. Вікові особливості розвитку фізичних якостей в ОВС.

Технічна підготовка.

Сутність і загальна характеристика «технічної підготовки». Етапи технічної підготовки. Загальні основи і принципи навчання в ОВС.

Зміст загальної технічної підготовки. Зміст спеціальної технічної підготовки. Оптимальне співвідношення загальної і спеціальної технічної підготовки.

Тактична, психологічна та теоретична підготовка.

Сутність і загальна характеристика тактичної підготовки спортсменів. Етапи становлення тактичної майстерності. Співвідношення загальної і спеціальної тактичної підготовки спортсменів. Сутність і загальна характеристика психологічної підготовки в ОВС. Основні компоненти психологічної підготовки.

Проблеми вольової підготовки.

Зміст і загальна характеристика видів і різновидів теоретичної підготовки.

Тема 6. Основи працездатності та відновлення в ОВС.

Проблеми працездатності спортсмена в ОВС.

Сутність, структура і загальна характеристика працездатності. Сутність і загальна характеристика динаміки працездатності. Динаміка працездатності спортсменів і ритмічні коливання рівня фізіологічної активності його організму.

Навантаження в ОВС.

Сутність, структура і загальна характеристика спортивних навантажень. Навантаження фізичне і функціональне. Психологічне навантаження.

Принципи відповідності фізичних навантажень. Принцип відповідності психічних і функціональних навантажень. Принцип граничних навантажень. Синдром перенавантаження. Поняття форсованих навантажень. Вікові особливості фізичних навантажень.

Відновлення в ОВС. Відпочинок як основний компонент структури фізичного навантаження і характеристика його видів. Поєднання фізичних впливів і відпочинку.

Суб'єктивне і об'єктивне вираження втоми. Відновлення робочих потенціалів і характеристика їх видів і різновидів. Адаптація як поєднання закономірностей протікання процесів втоми і відновлення. Взаємозв'язок і взаємозалежність фізичних та функціональних навантажень.

Травми в ОВС. Ознаки перевтоми і перетренованості. Профілактика перетренованості.

Тема 7. Система багаторічної підготовки в ОВС.

Основи побудови процесу спортивної підготовки

Принципи та закономірності процесу спортивної підготовки. Сутність тренувального та змагального процесу. Сутність періодизації і циклічності. Загальна характеристика періодів та етапів процесу спортивної підготовки. Мега-, макро-, мезо-, і мікроструктури (цикли) процесу спортивної підготовки.

Сутність спортивної форми та характеристика стану оптимальної готовності спортсмена. Фази розвитку спортивної форми як закономірність побудови структур і циклів процесу спортивної підготовки.

Навчально-тренувальне заняття як основа спортивної підготовки

Навчально-тренувальні заняття як основна мікро-структура процесу побудови спортивної підготовки і їх класифікація. Загальна характеристика і особливості побудови типового тренувального заняття з ОВС.

Основи побудови структурних циклів підготовки.

Загальна характеристика та особливості побудови добових мікроструктур (циклів) процесу спортивної підготовки. Загальна характеристика та особливості побудови тижневих мікроциклів процесу спортивної підготовки. Загальна характеристика та особливості побудови місячних мезоструктур (циклів) процесу спортивної підготовки. Загальна характеристика та особливості побудови річних і піврічних макро-структур (циклів) процесу спортивної підготовки.

Мета, завдання, зміст і особливості побудови підготовчих періодів в макроструктурі процесу спортивної підготовки.

Мета, завдання, зміст і особливості побудови змагальних періодів в макроструктурі процесу спортивної підготовки.

Мета, завдання, зміст і особливості побудови перехідного періоду в макроструктурах процесу спортивної підготовки.

Олімпійський цикл в підготовці спортсменів: завдання, зміст. Проблеми планування тренувальних навантажень при побудові олімпійських макроциклів.

Науково-теоретичні основи побудови багаторічної спортивної підготовки

Загальна характеристика змісту і особливості побудови системи багаторічної спортивної підготовки. Сутність періодизації і етапності багаторічної спортивної підготовки. Основні етапи багаторічної спортивної підготовки.

Завдання і загальна характеристика підготовки юних спортсменів на етапі попередньої підготовки. Завдання і загальна характеристика підготовки спортсменів на етапі базової загальної підготовки. Завдання і загальна характеристика підготовки спортсменів на етапі базової спеціалізованої підготовки. Завдання і загальна характеристика підготовки спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень. Завдання і загальна характеристика підготовки спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої майстерності.

Вікові особливості етапів багаторічної спортивної підготовки та ефективні засоби та методи кожного етапу.

Тема 8. Відбір та прогнозування в ОВС.

Науково-теоретичні основи спортивного відбору.

Поняття спортивного відбору. Сутність відбору. Завдання відбору. Загальна характеристика видів і різновидів відбору в ОВС. Етапи відбору. Початковий відбір. Морфологічні критерії відбору. Методи відбору до занять ОВС. Проблема психофізіологічної схильності до занять ОВС. Проблема відбору та комплектування команди в ОВС. Проблема психо- і соматофізіологічної сумісності спортсменів. Спортивна селекція як відбір і комплектування збірних команд. Психофізіологічний клімат команди з ОВС, збірної команди.

Прогнозування в ОВС.

Сутність і загальна характеристика прогнозування і проектування спортивної підготовки. Поточний відбір і прогнозування спортивних досягнень. Терміновий та довгостроковий прогнози. Спеціальна і загальна фізична підготовка як критерії спортивного відбору і прогнозування.

Біологічний та паспортний вік спортсмена.

Тема 9. Основи науково-дослідної діяльності студентів з ОВС

Методи наукових досліджень у ОВС.

Основні напрямки наукових досліджень в ОВС. Огляд наукових досліджень у ОВС в країні, університеті, на кафедрі. Перспективи НДР. Методи дослідження в ОВС. Педагогічні методи дослідження. Фізіологічні та біомеханічні методи дослідження.

Методика написання та оформлення курсової роботи з ОВС.

Вибір та обґрунтування теми роботи. Відповідність теми роботи поставленим завданням. Підбір літератури та робота над нею. Вибір завдань та методів вдосконалення. Обробка отриманих результатів. Архітектоніка написання курсової роботи.

3. Рекомендована література

Базова:

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971.- 212 с.
2. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Київ, "Вища школа", 1992.
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: «Вища школа», 1984. – 350с.
4. Учение о тренировке. Под общ. ред. Д.Харре. – М.: ФиС, 1971. – 326с

Допоміжна:

5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978. – 223с.
6. Благуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей. – М.: ФиС, 1982. – 165с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.- 331с.
8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.- 176с.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977. – 143 с.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983. - 176 с.
11. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – 136с.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981. – 375с.
13. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. – М.: ФиС, 1982. – 238 с.
14. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. - Киев : Здоров'я, 1988. - 144с.
15. Зациорский В.М. Кибернетика, математика, спорт. - М.: ФиС, 1969. - 198 с.
16. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970. - 199 с.
17. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. – М.: ФиС, 1974. – 151с.
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.
19. Медицинский справочник тренера. – М.: ФиС, 1976. – 270 с.
20. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: ФиС, 1970. – 479 с.
21. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я.Набатниковой. – М.: ФиС, 1982. – 277 с.
22. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - Киев: Здоров'я, 1988. -216 с.
23. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
24. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - Киев: Радянська школа, 1988. - 288с.

25. Спортивная метрология. Под общ. ред. В.М.Зациорского. – М.: ФиС, 1982. – 255 с.
26. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.
27. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. – М.: ФиС, 1976 – 256 с.
28. Теория спорта /Под ред. В.Н.Платонова. - Киев: Вища школа, 1987. - 424 с.
29. Тер-Ованесян А.А. Спорт (обучение, воспитание, тренировка). – М.: ФиС, 1967. – 208 с.
30. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.- 232 с.
31. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1987.-128 с.
32. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
33. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: ФиС, 1986.-159 с.
34. Николаевские Олимпийцы. Г.А.Первов. Николаев, НГТУ им. П.Могилы, 2003. - 106 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://спортстатьи.рф>
2. <http://tvoytrener.com>
3. <http://tst.sportedu.ru>
4. <http://bmsi.ru>
5. <http://sportbox.by>
6. <http://herzen-ffk.my1.ru>

4. Форма контролю успішності навчання:

Формою контролю успішності навчання студентів є залки, передбачені у 3, 4, 5, 7 семестрах, екзамен у 6 семестрі, кваліфікаційний екзамен у 8 семестрі.

5. Засоби діагностики успішності навчання

Оцінка рівня теоретичних знань:

- Поточне опитування під час практичних занять.
- Оцінювання контрольних робіт.
- Використання пакетів тестів.
- Використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.
- Індивідуальне науково-дослідне завдання.

Перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів відбувається під час опитування. Всі питання, які винесені до самостійної підготовки, внесені у перелік питань, необхідних для підготовки до практичних занять. Крім того, контрольні роботи та тестування проводяться з урахуванням тем, які винесені на самостійну підготовку.

Оцінка рівня оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та окремих їх елементів:

- Оцінювання практичного виконання студентами окремого елемента вправи обраного виду спорту.

- Оцінювання практичного виконання студентами цілісної вправи або рухової дії, без фіксації показаного результату.

Оцінка рівня та динаміки функціональної та фізичної підготовленості студентів:

- тестування рівня розвитку фізичних якостей студента, застосовуючи загальноприйняті та специфічні батареї тестів;

- контрольні змагання з обраного виду спорту та споріднених видів;

Оцінка рівня та динаміки інтегральної підготовленості:

- участь в основних офіційних спортивних змаганнях сезону;

Оцінка рівня засвоєння професійних навичок:

- участі в організації, проведенні та суддівстві змагань з ОВС;

- складання програми навчання техніці рухових дій ОВС та її реалізації;

- планування та проведення окремих задач та цілісного тренувального заняття для груп різної кваліфікації та спеціалізації;

- складання термінових та перспективних планів спортивної підготовки для груп різної кваліфікації та спеціалізації;

- самоаналіз та аналіз проведення навчальної практики – визначення помилок, надання зауважень та пропозицій.