

**МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет фізичної культури та спорту

ECTS – інформаційний пакет зі спеціальності Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

**Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
на базі освітнього рівня «молодший спеціаліст»**

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

2018-2019 н.р.

Склад випускової кафедри спорту

1.	Тупеев Юлай Вільович	завідувач кафедри спорту, доцент, доктор філософії в галузі освіти, Майстер спорту СРСР, Заслужений тренер України з боротьби вільної, Відмінник освіти України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України
2.	Бірюк Світлана Валеріївна	доцент, доктор філософії в галузі освіти,
3.	Пильненький Володимир Володимирович	доцент кафедри спорту, доктор філософії в галузі освіти,
4.	Тіхоміров Анатолій Іванович	доцент, Майстер спорту СРСР
5.	Чумаченко Олександр Юрійович	доцент кафедри спорту, доктор філософії в галузі біології,
6.	Козубенко Олександр Сергійович	старший викладач, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України
7.	Семерджян Микола Геворкович	викладач
8.	Усатюк Георгій Федорович	викладач
9.	Решетілова Наталя Василівна	Викладач, Майстер спорту України з легкої атлетики

1 с/к
(на базі освітнього рівня "Молодший спеціаліст")

Робочий навчальний план
на 2018-2019 навчальний рік

№ з/п	Назви навчальних дисциплін	1 семестр навчальних тижнів 18											2 семестр навчальних тижнів 18												
		Кількість кредитів ECTS	Загальний обсяг годин	з них аудиторних			самостійна робота	Години на тиждень	курсові роботи, курсові проекти	кількість конспільних робіт	форми контролю		Кількість кредитів ECTS	Загальний обсяг годин	з них аудиторних			самостійна робота	Години на тиждень	курсові роботи, курсові проекти	кількість конспільних робіт	форми контролю			
				всього	лекції	лабораторні					практичні	екзамен			залік	всього	лекції					лабораторні	практичні	екзамен	залік
Нормативні дисципліни																									
1	Спортивна фізіологія											3	90	30	10	10	10	60	3		2	1			
2	Загальна теорія підготовки спортсменів	5	150	50	16		34	100	3		3	1													
3	Теорія та методика викладання обраного виду спорту	5	150	50	6		44	100	3		3	1	5	150	50	6		44	100	4		3	1		
4	Боротьба та методика викладання	4	120	40	4		36	80	2		2	1													
5	Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту	5	150	74			74	76	4			1	3	90	44			44	46	4			1		
6	Методика проведення секційних занять з обраного виду спорту	5	150	50	2		48	100	3		3	1													
7	Табірний збір											4	120	40			40	80	3		2	1			
Дисципліни вільного вибору студента																									
8	Силовий фітнес	3	90	30	4		26	60	2		2	1													
9	Профілактика спортивного травматизму	3	90	30	8		22	60	2		2	1													
10	Веслувальний спорт											3	90	30	4		26	60	3		2	1			
11	Метрологічний контроль в спорті											4	120	40	8		32	80	3		2	1			
Практична підготовка																									
12	Виробнича практика за профілем майбутньої роботи											8	240					240				1			
Разом		30	900	324	40	0	284	576	18	0	15	2	5	30	900	234	28	10	196	666	20	0	11	2	5

Нормативні дисципліни

1. СПОРТИВНА ФІЗІОЛОГІЯ

1. Ідентифікація

<i>Шифр:</i> НД 1.2.8	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС:</i> 3 <i>Загальна кількість годин:</i> 90 год. <i>Тижневих годин:</i> 2.	Нормативна Курс: I Семестр: 2 Лекції: 10 Практичні заняття: 10 Лабораторні заняття: 10 год. Самостійна робота: 60 год. Вид контролю: залік

2. Мета курсу: формування у студентів знань про фізіологічні основи фізичної культури та спорту, динаміку та характер взаємозв'язків різних систем органів під час виконання фізичних навантажень різного ступеня складності, набуття студентами основних вмінь та навичок оцінки функціонального стану організму людини у зв'язку із впливом оздоровчих та спортивних навантажень.

3. Опис курсу.

Кредит 1.

Спортивна фізіологія як прикладна наука. Предмет, об'єкт та методи дослідження спортивної фізіології.

Тема 1. Завдання спортивної фізіології як прикладної науки.

Історія розвитку спортивної фізіології. Фізіологічна характеристика спортивних вправ. Характеристика зон потужності при циклічній роботі.

Тема 2. Фізіологічна характеристика станів організму, що виникають при спортивній діяльності.

Фізіологічна характеристика передстартових станів. Фізіологічна характеристика розминання. Фізіологічна характеристика впрацьовування. Фізіологічна характеристика стійкого стану.

Тема 3. Фізіологічна характеристика втоми

Сучасне уявлення про втоми. Теорії втоми. Фази втоми. Біологічне значення втоми. Роль змін функціонального стану ЦНС в розвитку втоми. Роль змін функціонального стану нервово-м'язового апарату в розвитку втоми. Роль змін показників вегетативних функцій в розвитку втоми. Особливості розвитку втоми при напруженій м'язовій роботі різного характеру і потужності.

Кредит 2.

Фізіологічна характеристика процесів відновлення

Тема 1. Основні властивості відновлення.

Особливості відновлення при м'язовій діяльності. Показники відновлення працездатності. Засоби та методи відновлення спортивної працездатності.

Тема 2. Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей

Механізм формування та компоненти рухового навичу. Фазність формування і руйнування. Структура рухового навичу з позиції теорії функціональних систем П.К.Анохіна. Соматичні та вегетативні компоненти рухового навичу. Динамічний стереотип та екстраполяція в рухових навичках.

Фізіологічні механізми сили та швидкості. Фізіологічні механізми витривалості.

Тема 3. Фізіологічні основи спортивного тренування. Показники натренованості

Фізіологічні основи натренованості. Принципи спортивного тренування.

Визначення показників натренованості в стані спокою та при стандартних і граничних навантаженнях, у період відновлення.

Особливості тренування дітей, жінок та людей літнього віку. Перетренованість та перенапруження. Методи оцінки рівня натренованості. Комплексність оцінки рівня натренованості.

Кредит 3.

Адаптація до фізичних навантажень та резервні можливості організму

Тема 1. Механізми адаптації до фізичних навантажень нервово-м'язового апарату.

Механізми адаптації до фізичних навантажень серцево-судинної системи. Механізми адаптації до фізичних навантажень дихальної системи. Класифікація резервів організму.

Тема 2. Фізіологічні механізми адаптації до особливих умов зовнішнього середовища

Фізіологічні особливості спортивної діяльності в умовах високої температури та вологості зовнішнього середовища. Вплив пониженого атмосферного тиску (високогір'я, середньогір'я) на функціональний стан систем організму та спортивну працездатність. Фізіологічні механізми адаптації до умов гіпоксії. Працездатність при змінах поясно-кліматичних умов. Фізіологічні особливості спортивної діяльності в умовах водноосередовища.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

– **знати:**

1. Фізіологічні основи рухової активності.
2. Сутність руху. Руховий динамічний стереотип - система збудливо-гальмівних процесів у ЦНС.
3. Основні енергетичні системи.
4. Механізми гормональної регуляції м'язової діяльності.
5. Процеси адаптації обміну речовин до м'язової діяльності.
6. Результати впливу фізичного тренування на різні системи органів.
7. Наслідки впливу факторів оточуючого середовища на м'язову діяльність.
8. Закономірності оптимізації спортивної діяльності.
9. Фізіологічну характеристику оздоровчої фізичної культури.
10. Фізіологічні особливості спортивного тренування осіб різного віку та статі.
11. Значення рухової активності як системи спеціальних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я, удосконалення рухових здібностей людини, гармонійний фізичний розвиток.

вміти:

1. Оцінювати рівень фізичного стану організму за бальною системою контролю.
2. Визначати фізіологічний стан кардіо-респіраторної системи під час фізичного навантаження.
3. Характеризувати зміни кровообігу і дихання після вправ максимальної інтенсивності.
4. Розкривати основні зміни кровообігу і дихання після вправ субмаксимальної інтенсивності.
5. Оцінювати вплив різних фаз дихання на результативність власне силових і швидко-силових вправ.
6. Визначати вплив стартових команд на функції організму.
7. Виявляти утворення позитивних і негативних умовних рефлексів.
8. Визначати нейродинамічні функції у спортсменів.
9. Визначати анаеробну потужність.
10. Визначати фізичну працездатність за індексом гарвардського степ-тесту.

5. Статус у навчальному плані.

Нормативний курс із циклу професійних компетентностей.

6. Лектор: кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Гетманцев С. В

7. Форми і методи навчання: Лекційні, практичні та лабораторні заняття з використанням традиційних методів, інтерактивної методики та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання.

Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача.

9. Мова викладання: українська

2 . ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

1. Ідентифікація

<i>Шифр:</i> НД 1.2.9.	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС:</i> 5	Нормативна

<p>Загальна кількість годин: 150 год. Тижневих годин: 2.</p>	<p>Курс: I Семестр: 1,2 Лекції: 6 Практичні заняття: 34 Самостійна робота: 100 год. Вид контролю: 1с. – екзамен</p>
--	---

2. Мета курсу: Формування у студентів фундаментальних та прикладних знань і навичок з підготовки спортсменів різної кваліфікації. Навчити студентів найбільш розповсюдженим та одночасно адекватним методам дослідження, що доречно використовувати у фізичній культурі та спорті.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів.

Тема 1. «Загальна теорія підготовки спортсменів» як наукова та навчальна дисципліна. Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Класифікація видів спорту. Основні терміни дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів».

Тема2. Характеристика соціальних функцій спорту. Характеристика функцій системи спорту для всіх в Україні. Основні напрями спортивного руху, які притаманні суспільству на сучасному етапі.

Тема3. Система підготовки спортсменів. Характеристика компонентів системи спортивної підготовки. Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки. Змагальна діяльність у спорті. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів. Особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту.

Тема4. Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. Види спортивних змагань. Організація та проведення змагань.

Кредит 2. Закономірності формування адаптації, принципи, засоби та методи підготовки спортсменів.

Тема 1. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадaptaція та зрив адаптації в спорті.

Тема 2. Принципи спортивного тренування. Дидактичні та специфічні принципи процесу підготовки спортсменів. 6. Засоби спортивного тренування. Визначення мети і завдань спортивного тренування. Класифікація засобів спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ.

Тема 3. Методи спортивного тренування. Аналіз методів спортивного тренування (словесних, наочних, практичних). Характер роботи та варіанти застосування методів.

Тема 4. Навантаження у спортивному тренуванні. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Регулювання тренувальних і змагальних навантажень.

Кредит 3. Сторони підготовки спортсменів.

Тема 1. Фізична підготовка спортсменів. Основи фізичної підготовки. Важливість фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.

Тема 2. Технічна підготовка спортсменів. Спортивна техніка як система рухів. Характеристика спортивної техніки. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсмена.

Тема 3. Тактична підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.

Тема 4. Психологічна підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів. Методика психологічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Контроль психічної підготовленості спортсмена.

Кредит 4. Побудова підготовки спортсменів.

Тема 1. Побудова тренувальних занять і мікроциклів Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах.

Тема 2. Побудова мезо- і макроциклів Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.

Тема 3. Побудова багаторічної підготовки спортсменів Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.

Тема 4. Етапи багаторічного тренувального процесу. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.

Кредит 5. Відбір, контроль і моделювання у підготовці спортсменів.

Тема 1. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки. Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів.

Тема 2. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.

Тема 3. Контроль у підготовці спортсменів Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.

Тема 4. Прогнозування та моделювання в спорті Адаптація спортсмена до висотної гіпоксії. Спортивна підготовка в гірських умовах. Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки та змагальної діяльності спортсменів Предмет та завдання фізичного виховання та спорту.
- мету та види контролю у фізичному вихованні.
- систему визначення та оцінки фізичного стану різних груп населення в процесі фізичного виховання.
- методи та нормативи фізичного розвитку.
- методи оцінки функціонального стану дихальної системи під час занять фізичними вправами.
- методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи під час заняттями фізичними вправами.
- методи оцінки фізичної працездатності.
- методи вимірювання рухової активності.
- методи оцінки фізичної підготовленості різних груп населення.
- методи комплексної оцінки фізичного здоров'я дитячого та дорослого населення.
- методи дослідження у адаптивній фізичній культурі.

вміти:

- планувати та проводити тренувальні заняття зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації;
- вірно підібрати найбільш адекватні методики для дослідження фізіологічних функцій під час фізичного навантаження осіб різного віку та статі;
- вміти вірно поставити та провести експериментальне дослідження;
- вірно здійснювати математичну обробку отриманих результатів та формувати висновки своїх обстежень щодо впливу фізичних вправ на організм людини;
- оцінювати рівень фізичного стану організму за бальною системою «КОНТРЕКС – 2» та іншими методичними підходами;
- оцінювати адаптаційний потенціал людини. Визначати стан фізичного здоров'я людини;
- підбирати методи дослідження фізичного розвитку населення за допомогою різноманітних підходів;
- визначати рівень рухової активності та її вплив на стан здоров'я людини.

5. Статус у навчальному плані.

Нормативна навчальна дисципліна із циклу професійних компетентностей.

6. Лектор: кандидат біологічних наук, доцент кафедри спорту Чумаченко О.Ю.

7. Форми і методи навчання: Лекційні та практичні заняття з використанням традиційних методів, інтерактивної методики та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання. Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

60% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача, 40% балів студенти набирають на іспиті.

9. Мова викладання: українська.

3. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

1. Ідентифікація

Шифр: НД 1.2.17.	Характеристика навчального курсу
<p><i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС:</i> 10</p> <p><i>Загальна кількість годин:</i> 300 год.</p> <p><i>Тижневих годин:</i> 2 год.</p>	<p>Нормативна</p> <p>Курс: I</p> <p>Семестр: 1,2</p> <p>Лекції: 12</p> <p>Практичні заняття: 88</p> <p>Самостійна робота: 200</p> <p>Вид контролю: 1с. – залік, 2 с. - екзамен</p>

2. Мета курсу: У результаті вивчення дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту (туризм)» студенти повинні набути навичок планування систематичної ТКР (організації гуртків, секцій тощо), оволодіти методикою проведення епізодичних стаціонарних та туристичних занять (екскурсій, походів, зльотів, змагань), методикою добору інформації, допоміжної навчально-методичної літератури, розробки та проведення експедиційних і екскурсійних заходів.

3. Опис курсу.

Кредит 1.

Тема 1. Сучасні напрямки розвитку спортивних єдиноборств.

Сучасні напрямки розвитку спортивної боротьби. Спортивні досягнення українських борців на міжнародній арені. Конкуренція на спортивній арені. Шляхи підвищення популярності видів боротьби. Проблеми спорту вищих досягнень, професіоналізація діяльності в спорті. Зміни в правилах змагань з видів боротьби і їх аналіз.

Кредит 2

Тема 1. Вибір та орієнтація на етапах багаторічної підготовки.

Проблема відбору і орієнтації в спортивній боротьбі. Мета, завдання спортивного відбору. Взаємозв'язок етапів спортивного відбору з етапами багаторічних тренувань.

Тема 2. Особливості підготовки борців у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ і збірних командах.

Завдання спортивних шкіл. Критерії оцінки діяльності спортивних шкіл. Організація навчально-тренувального процесу в спортивних школах. Документи планування та обліку навчально-тренувальної та виховної роботи.

Кредит 3.

Тема 1. Моделювання та прогнозування у спортивній боротьбі.

Актуальні проблеми моделювання та прогнозування у спортивній боротьбі. Загальні положення моделювання. Види моделювання. Методи моделювання. Види і методи прогнозування.

Кредит 4.

Тема 1. Контроль підготовленості спортсменів у спортивній боротьбі.

Актуальні проблеми контролю в спортивних тренуваннях борців. Види контролю. Вимоги до показників, що застосовуються в контролі. Засоби та методи контролю за рівнем працездатності борців. Методика контролю основних сторін підготовленості борців.

Кредит 5.

Тема 1. Відновлення та стимуляція спортивної працездатності у боротьбі.

Характеристика спортивної працездатності. Засоби вдосконалення спортивної працездатності (педагогічні, медико-біологічні, психологічні). Методика підвищення спортивної працездатності. Контроль за рівнем спортивної працездатності.

Тема 2. Особливості проведення НТЗ. Документація зборів.

Мета і задачі навчально-тренувальних зборів з боротьби. Планування і організація зборів. Вибір місця проведення НТЗ. Методична документація. Зміст учбово-тренувальних занять на зборах. Методичний контроль і організація харчування на зборах.

Кредит 6.

Тема 1. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів.

Мета та завдання КНГ з боротьби. Сучасні напрямки наукових досліджень у єдиноборствах. Методи наукових досліджень.

Тема 2. Міжнародні та національні органи управління видами боротьби.

Структура і організація роботи міжнародних федерацій. Статут Федерації. Види діяльності спортивних федерацій.

Тема 3. Оздоровча робота засобами боротьби та єдиноборств з особами різного віку та статі.

Забезпечення індивідуального підходу при заняттях боротьбою та єдиноборствами. Особливості застосування тренувальних навантажень, підбір вправ і методів тренувань з урахуванням статі, віку і стану здоров'я тих, хто займається боротьбою та єдиноборствами. Особливості занять з особами похилого віку та жінками.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту (туризм)» студент повинен

знати:

- місце та значення організації красназавчо-туристичної роботи у системі фізичного виховання України;
- історію розвитку туризму на Україні;

- організацію та зміст організації краєзнавчо-туристичної роботи у загальноосвітніх та спортивних навчальних закладах, дитячих оздоровчих таборих;
- вміти:**
- технічно вірно виконувати всі вивчені туристичні вправи, показуючи при цьому результати, що відповідають програмним контрольним нормативам;
 - проведення секційних занять з організації краєзнавчо-туристичної роботи у секціях загальноосвітніх навчальних закладів та дитячому оздоровчому таборі;
 - організувати та провести заняття з організації краєзнавчо-туристичної роботи у загальноосвітньому навчальному закладі та оздоровчому таборі.

5. Статус у навчальному плані.

Нормативний курс із циклу професійних компетентностей.

6. Лектор: доцент кафедри спорту, Майстер спорту СРСР Тіхоміров А.І.

7.Форми і методи навчання: Лекційні та практичні заняття з використанням традиційних методів, комп'ютерної техніки; індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання.

Поточний контроль здійснюється у вигляді опитувань, контрольних робіт, теоретичних та практичних тестувань, складання технічних та техніко-фізичних нормативів. Залікові бали студенти накопичують під час на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту».

Підсумковий контроль у формі курсової роботи здійснюється у вигляді захисту представленої роботи комісії факультету.

Підсумкова атестація відбувається у формі усного екзамену, що складається атестаційній комісії факультету.

60% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача, 40% балів студенти набирають на іспиті.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

9. Мова викладання: українська

Дисципліни за вибором ВНЗ

4. БОРОТЬБА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ

1. Ідентифікація

Шифр: 2.1.6.	Характеристика навчального курсу
<p><i>Кількість кредитів відповідних ECTS:4</i></p> <p><i>Загальна кількість годин: 120 год.</i></p> <p><i>Тижневих годин: – 2 год.</i></p>	<p>Варіативна дисципліна</p> <p>Курс: 1</p> <p>Семестр: 1</p> <p>Лекції: 4</p> <p>Практичні заняття: 36</p> <p>Самостійна робота: 80</p> <p>Види контролю: екзамен</p>

2. Мета курсу: спрямована на здобуття студентами теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики викладання спортивних видів боротьби та єдиноборств, необхідних для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних ліцеях, командах ДСТ, вищих та середніх спеціальних навчальних закладах.

3. Опис курсу.

Кредит 1.

Тема 1: Мета, завдання та принципи навчання техніці видів спортивної боротьби.

Мета і завдання навчання. Знання, вміння і навички борця. Процес формування рухових навичок. Особливості використання дидактичних принципів навчання в побудові учбового процесу.

Тема 2: Засоби і методи навчання у спортивній боротьбі.

Принципи добору засобів та методів навчання техніці прийомів у спортивній боротьбі. Чинники, що впливають на добір методів та засобів. Відповідність засобів та методів технічної підготовки задачам заняття та специфіці контингенту учнів.

Тема 3: Методика навчання загальнорозвиваючих вправ та спеціально-підготовчих вправ борців.

Загально-розвиваючі і спеціально-підготовчі вправи. Страховка та самостраховка. Методика використання загально-розвиваючих і спеціально-підготовчих вправ у навчанні борців і дзюдоїстів. Методика навчання страховки та самостраховки.

Тема 4: Методика проведення підготовчої, основної та заключної частин занять у боротьбі.

Виконання обов'язків чергового. Подача команд на протязі підготовчої частини уроку. Вправи із інших видів спорту – гімнастики, акробатики, легкої атлетики, важкої атлетики, вправи з опором, рухливі та спортивні види ігри.

Методика проведення основної частини заняття. Послідовність виконання загальнорозвиваючих, спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Особливості основної частини заняття (обсяг і інтенсивність).

Особливості заключної частини заняття. Специфіка вправ, які виконуються у заключній частині заняття.

Кредит 2.

Тема 1: Сила, швидкість та методика їх розвитку.

Режими роботи м'язів та види силових якостей. Основні фактори, що визначають рівень силових якостей. Методи, що застосовуються в процесі силової підготовки. Види швидкісних здібностей і фактори, що їх визначають. Методика розвитку швидкісних здібностей. Методи, що застосовуються в силовій підготовці борців, та їх характеристика.

Розвиток силових якостей в системі підготовки борця. Контроль силових якостей. Швидкісні здібності спортсменів та форми їх прояву. Етапи розвитку швидкісних здібностей. Засоби швидкісної підготовки. Методика розвитку швидкісних здібностей борців. Контроль швидкісних здібностей.

Тема 2: Витривалість та методика її розвитку.

Види витривалості. Джерела енергозабезпечення м'язової роботи. Фактори, що визначають рівень анаеробних можливостей. Фактори, що визначають рівень аеробних можливостей. Методика оцінки спеціальної витривалості. Методика розвитку спеціальної та загальної витривалості.

Аеробна система енергозабезпечення м'язової діяльності борців і методика її підвищення. Контроль потужності і ємності аеробних процесів. Економічність використання функціонального потенціалу. Контроль економічності.

Тема 3: Гнучкість і координаційні здібності, методика їх розвитку.

Види і значення гнучкості. Фактори, що визначають рівень гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Етапи розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості. (Характер і чергування вправ, темп рухів, величина обтяжень, інтервали відпочинку).

Тема 4. Координаційні здібності спортсменів і фактори, що визначають координацію.

Загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей. Засоби поліпшення координаційних здібностей. Ідеомоторне тренування. Методика поліпшення координаційних здібностей (складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи, кількість повторів однієї вправи, тривалість і характер пауз між вправами).

Кредит 3.

Тема 1: Класифікація і компоненти тренувальних навантажень.

Класифікація тренувальних навантажень. Педагогічні критерії оцінки окремих параметрів тренувальних навантажень. Особливості планування тренувальних навантажень у спортивній боротьбі.

Тема 2: Особливості впливу на організм спортсменів різних за величиною, спрямованістю та специфічністю тренувальних навантажень.

Особливості впливу на організм спортсменів занять із великими тренувальними навантаженнями різної спрямованості. Методика ресстрації тренувального навантаження у борців. Планування тренувальних занять з різними навантаженнями протягом дня. Планування тренувальних навантажень і відпочинку в мікроциклах. Оволодіння уміннями і навичками проведення занять з великими тренувальними навантаженнями.

Тема 3: Основи побудови підготовки борців та єдиноборців.

Система підготовки спортсменів і її структурні елементи. Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її обумовлюють. Побудова підготовки борців на різних етапах багаторічного вдосконалення.

Побудова тренувального процесу на різних етапах багаторічного вдосконалення (на етапі початкової підготовки, попередньої базової, спеціалізованої базової, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етапі збереження досягнень).

Основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної направленості в процесі багаторічного вдосконалення.

Тема 4: Побудова програм тренувальних занять.

Загальна структура занять. Головна педагогічна направленість занять. Заняття вибіркової та комплексної направленості в процесі підготовки.

Типи занять (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні). Форми організації занять (індивідуальна, групова, фронтальна, вільна). Характеристика видів навантажень в заняттях.

Кредит 4.

Тема 1: Побудова програм мікроциклів підготовки борців та єдиноборців.

Характеристика типів мікроциклів (втягуючі, ударні, відновлювальні, підводящі, змагальні). Загальні основи чергування занять з різними за величиною і направленістю навантаженнями.

Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною і направленістю навантаженнями. Співвідношення в мікроциклі занять з різними за величиною і направленістю навантаженнями. Структура мікроциклів підготовки борців різних типів. Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня.

Тема 2: Побудова програм мезоциклів підготовки борців та єдиноборців

Характеристика типів мезоциклів (втягуючі, базові, контрольні-підготовчі, перед змагальні, змагальні). Чергування мікроциклів у мезоциклі. Чергування і сумарне навантаження тижневих мікроциклів в мезоциклах різного типу на різних етапах багаторічної підготовки. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок.

Тема 3: Побудова річного циклу підготовки борців та єдиноборців.

Загальна структура річної підготовки. Особливості побудови річного циклу підготовки в спортивних єдиноборствах.

Особливості підготовки борців в окремому макроциклі (підготовка в підготовчому, змагальному, перехідному періоді, безпосередня підготовка до головних змагань року).

Тема 4: Побудова чотирьохрічного плану підготовки борців та єдиноборців.

Мета, завдання 4-х річного (олімпійського) циклу. Особливості побудови підготовки в олімпійському циклі. Динаміка навантажень в олімпійському циклі. Співвідношення роботи різної направленості в олімпійському циклі.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- мети, завдань та принципів навчання техніці прийомів спортивної боротьби;

- особливостей формування рухових навичок у спортивній боротьбі;
- методики навчання техніко-тактичним діям у спортивній боротьбі;
- правил техніки безпеки та профілактики травматизму під час навчальних та тренувальних занять з боротьби;
- методики фізичної підготовки у спортивній боротьбі: добору засобів та методів розвитку фізичних якостей борця відповідно до специфіки виду боротьби та контингенту учнів;
- принципів та методів добору тренувальних навантажень в спортивній боротьбі, методики управління тренувальними навантаженнями;
- правил та принципів побудови навчальних та навчально-тренувальних занять у спортивній боротьбі;
- принципів та методів побудови багаторічного процесу спортивної підготовки борця на різних етапах тренувань.

вміти:

- виконати технічно вірно основні техніко-тактичні прийоми спортивної боротьби;
- навчити техніці рухових дій борця, добрати раціональні засоби та методи навчання техніці, відповідно до контингенту учнів;
- здійснювати страховку та самостраховку під час навчальних та навчально-тренувальних занять;
- раціонально добирати методи та засоби розвитку фізичних якостей борця, відповідно до контингенту учнів;
- раціонально планувати навчальні та тренувальні навантаження та управляти ними на уроці фізичної культури та в процесі спортивної підготовки борця;
- скласти план початково-тренувального заняття, мікро-, мезо- та макроциклу підготовки борця на різних етапах тренувань;

5. Статус у навчальному плані. Варіативна навчальна дисципліна за вибором навчального закладу із циклу професійних компетентностей.

6. Лектор: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту, Заслужений тренер України, Майстер спорту СРСР Тупеев Ю.В.

7. Форми і методи навчання: Лекційні та практичні заняття з використанням традиційних методів, інтерактивної методики та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання.

Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету.

60% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача, 40% балів студенти набирають на іспиті.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: A, B, C, D, E, FX.

9. Мова викладання: українська.

5. ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

1. Ідентифікація

Шифр: ВД 2.1.4.	Характеристика навчального курсу
<p><i>Кількість кредитів відповідних ECTS: 8</i></p> <p><i>Загальна кількість годин: 240 год.</i></p> <p><i>Тижневих годин: – 2 год.</i></p>	<p>Варіативна навчальна дисципліна за вибором навчального закладу</p> <p>Курс: I</p> <p>Семестр: 1,2</p> <p>Лекції: -</p> <p>Практичні заняття: 118</p>

	Самостійна робота: 122 Вид контролю: 1,2 с. -залік
--	---

2. Мета курсу: Метою викладання навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (веслування)» є оволодіння теоретичним курсом знань та практичних навичок підвищення спортивної майстерності з веслувального спорту.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Вступ. Характеристика видів веслувального спорту в системі фізичного виховання України. Основи техніки веслування.

Тема 1. Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Техніка безпеки.

Тема 2. Основи техніки веслування в різних видах веслування.

Тема 3. Особливості відбору для занять веслувальним спортом.

Тема 4. Планування роботи з юними веслувальниками на етапі початкової підготовки.

Тема 5. Фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 6. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 7. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Кредит 2. Розвиток фізичних якостей веслувальника.

Тема 1. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 2. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 3. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

Тема 4. Методи розвитку сили юних веслувальників.

Тема 5. Методи розвитку силової витривалості юних веслувальників.

Тема 6. Методи розвитку швидкості на етапі базової підготовки.

Тема 7. Методи розвитку спритності.

Кредит 3. Особливості методики навчання техніки веслування.

Тема 1. Навчання техніки веслування по фазам гребка на байдарках. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 2. Навчання техніки веслування по фазам гребка на каное. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 3. Закріплення техніки веслування по фазам гребка на каное. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистою вагою-25хв., вправи з навантаженням - 40хв.

Тема 4. Навчання техніки веслування по фазам гребка в народних човнах. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 5. Закріплення техніки веслування по фазам гребка в народних шлюпках. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 6. Закріплення техніки веслування. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

Тема 7. Теорія та методика розвитку фізичних якостей веслувальників.

Тема 8. Основи техніки , веслування в народних човнах.

Кредит 4. Закріплення спеціальних фізичних якостей веслувальника.

Тема 1. Основи техніки академічного веслування. Відео-аналіз техніки веслування.

Тема 2. Інші види веслування фрістайл, рафтинг, марафон, водний туризм.

Тема 3. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 4. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 5. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 6. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 7. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою – 40 хв.

Тема 8. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

Кредит 5. Історія розвитку видів веслувального спорту. Міжнародні й національні органи управління веслувальним спортом. Фізична підготовка веслувальника

Тема 1. Виникнення та розвиток видів веслувального спорту. Розвиток силових якостей.

Тема 2. Сучасний стан і тенденції розвитку видів веслувального спорту у світі та в Україні зокрема. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA),

Тема 3. Розвиток веслувального спорту на Миколаївщині.

Тема 4. Структура ДЮСШ , організація роботи дитячих юнацьких шкіл. Розвиток спритності. Спорт ігри.

Тема 5. Розвиток силової витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 6. Розвиток спритності. Крос-20 хв., естафети -20 хв., спорт ігри - 50 хв.

Тема 7. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 8. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Кредит 6.Змагання та змагальна діяльність. Організація і проведення змагань із видів веслувального спорту.

Тема 1. Змагання та змагальна діяльність веслувальників (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків звіт про проведення змагань).

Тема 2. Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор.

Тема 3. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA), Європейська асоціація каное .

Тема 4. Федерація каное України, Федерація України з веслування академічного, Федерація веслувального слалому України.

Тема 5. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 6. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.

Тема 7. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Кредит 7. Суддівство змагань у видах веслувального спорту

Тема 1. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 2. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 3. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км - Концепт.

Тема 4. Особливості суддівства у видах веслувального спорту. Техніка безпеки на воді під час проведення змагань та тренувальних занять.

Тема 5. Права і обов'язки суддів, учасників змагань, представників команд. Комплектування суддівських бригад та особливості їхньої роботи.

Тема 6. Засідання суддівської колегії, жеребкування, програма змагань відповідно до регламенту проведення змагань. Єдина спортивна класифікація України (нормативно-правова база). Присвоєння розрядних норм та звання майстрів спорту, МСМК.

Тема 7. Види змагань, положення про змагання, календар змагань, кошторис змагань. Зміст чинних правил змагань. Регламент проведення офіційних міжнародних змагань. Функції суддівської бригади.

Кредит 8. Біомеханічні основи техніки веслувального спорту

Тема 1. Взаємодія системи човен – весло – вода – веслувальник. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 2. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – 16в.; Спорт ігри – 30- хв..

Тема 3. Біомеханічні основи роботи м'язового апарату веслувальника. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 4. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 5. Розвиток витривалості. Крос -25- 16в., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою – 40хв.

Тема 6. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

Тема 7. Біомеханічна система веслувальника та її характеристика.

Тема 8. Веслувальна біомеханічна система, її склад та функції. Закономірності, що визначають роботу веслувальника, весла та рух човна. Закономірності, що визначають основні технічні прийоми у веслувальних видах спорту. Закони механіки при функціюванні системи «Човен-Весло – Веслувальник» («Ч-В-В»).

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу «Підвищення спортивної майстерності» студенти повинні

знати:

- основні вимоги і положення методикою розвитку фізичних якостей веслувальника контроль та методи метрологічних вимірювань в спорт;
- основи теорії тренування;
- методичні основи тестування та оцінювання розвитку фізичних якостей;
- методи засоби контролю технічної підготовки;
- основи планування тренувального процесу.

вміти:

- навчати техніки веслування;
- оцінювати результати тестування та коректно їх інтерпретувати;
- контролювати і планувати тренувальний процес;
- використовувати результати аналізу тестів підготовки веслувальників у педагогічній діяльності для управління тренувальним процесом.

5. Статус у навчальному плані. Варіативна навчальна дисципліна за вибором навчального закладу.

6. Лектор:

7. Форми і методи навчання: Практичні заняття з використанням традиційних методів, комп'ютерної техніки; індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання.

Поточний контроль здійснюється у вигляді опитувань, контрольних робіт, теоретичних та практичних тестувань, складання технічних та техніко-фізичних нормативів. Залікові бали студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою з дисципліни «підвищення спортивної майстерності».

Підсумкова атестація відбувається у формі заліку.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

9. Мова викладання: українська

6. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ (НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС)

1. Ідентифікація

Шифр: ВД 2.1.7.	Характеристика навчального курсу
-----------------	----------------------------------

<p><i>Кількість кредитів відповідних ECTS: 5</i> <i>Загальна кількість годин: 150 год.</i> <i>Тижневих годин: – 2 год.</i></p>	<p>Варіативна навчальна дисципліна за вибором навчального закладу Курс: I Семестр: 1 Лекції: 2 Практичні заняття: 48 Самостійна робота: 100 Вид контролю: 1 с. -залік</p>
--	---

2. Мета курсу: Метою викладання навчальної дисципліни «Методика проведення секційних занять з обраного виду спорту (настільний теніс)» є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера в учбових закладах.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Теоретичні аспекти гри в настільний теніс.

Тема 1. Історія розвитку настільного тенісу та його рекорди.

Історичний огляд виникнення та розвитку гри. Розвиток і формування особливостей гри. Етапи розвитку та удосконалення настільного тенісу. Рекорди в настільному тенісі.

Тема 2. Правила гри в настільний теніс. Рахунок. Техніка безпеки.

Правила змагань. Вимоги до обладнання та інвентарю. Правила гри, термінологія. Особливості парної гри. Системи проведення змагань. Техніка безпеки.

Кредит 2. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка.

Тема 1. Загальна фізична підготовка.

Розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, гнучкості та витривалості.

Тема 2. Спеціальна фізична підготовка.

Розвиток фізичних якостей необхідних при грі в настільний теніс.

Кредит 3. Методика навчання гри в настільний теніс.

Тема 1. Основні стійки та початкові рухи. Техніка пересувань.

Основні стійки та початкові рухи. Роль ніг, тулуба та м'язів черевного пресу при ударах. Однокрокове пересування. Приставні кроки. Стрибки, Приставні кроки з випадами. Перехресні кроки. Значення техніки пересувань. Вимоги до техніки пересувань. Способи тримання ракетки

Тема 2. Вивчення техніки ударів гри в настільний теніс.

Роль обертання м'яча. Визначальні фактори обертання м'яча. Удари, застосовані в настільному тенісі. Характеристика ударів. Ознайомлення з основними видами подач.

Кредит 4. Тактика гри в настільний теніс.

Тема 1. Тактика одиночних ігор.

Основи тактичних дій при одиночній грі: з ближньої зони, із середньої зони.

Комбінації тактичних дій: на своїй подачі, на прийомі подачі суперника.

Тема 2. Тактика парних ігор.

Основи тактичних дій при парній грі: з ближньої зони, із середньої зони.

Комбінації тактичних дій: на своїй подачі, на прийомі подачі суперника.

Кредит 5. Тренувальні ігри. Контроль та самоконтроль при заняттях настільним тенісом.

Тема 1. Практичне засвоєння вивчених технічних прийомів.

Засвоєння вивчених прийомів настільного тенісу на змаганнях.

Тема 2. Виконання техніко-тактичних прийомів і комбінацій під час гри.

Засвоєння вивчених техніко-тактичних прийомів на змаганнях з настільного тенісу.

Тема 3. Контроль та самоконтроль.

Значення та зміст медичного контролю. Самоконтроль, щоденник самоконтролю.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- теоретичні основи гри в настільний теніс;
- методику проведення навчально-тренувальних занять з настільного тенісу;
- правила та проведення змагань з настільного тенісу

вміти:

- виконання технічних прийомів в захисті;
- виконання технічних прийомів в нападі;
- виконання тактичної дії у грі в настільний теніс;

5. Статус у навчальному плані. Варіативна навчальна дисципліна за вибором навчального закладу.

6. Лектор: доцент кафедри спорту, доктор філософії в галузі освіти Пильненький В.В.

7. Форми і методи навчання: Лекційні та практичні заняття з використанням традиційних методів, інтерактивної методики та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання.

Поточний контроль здійснюється у вигляді опитувань, контрольних робіт, теоретичних та практичних тестувань, складання технічних та техніко-фізичних нормативів. Залікові бали студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою з дисципліни «підвищення спортивної майстерності».

Підсумкова атестація відбувається у формі заліку.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

9. Мова викладання: українська

7. ТАБІРНИЙ ЗБІР

1. Ідентифікація

Шифр: 2.1.5.	Характеристика навчального курсу
<p><i>Кількість кредитів відповідних ECTS: 4</i></p> <p><i>Загальна кількість годин: 120 год.</i></p> <p><i>Тижневих годин: – 2 год.</i></p>	<p>Варіативна навчальна дисципліна за вибором навчального закладу</p> <p>Курс: 1</p> <p>Семестр: 2</p> <p>Лекції: -</p> <p>Практичні заняття: 40</p> <p>Самостійна робота: 80</p> <p>Вид контролю: залік</p>

2. Мета курсу: Метою вивчення навчальної дисципліни «Табірний збір з легкої атлетики та плавання» є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера з обраного виду спорту в спеціальних спортивних учбових закладах, керівника спортивної секції в ЗОШ та керівника фізичного виховання в умовах ДОТ та СОТ.

3. Опис курсу.

Кредит 1.

Тема 1. Легка атлетика. Спортивна ходьба

Історія виникнення та розвитку спортивної ходьби в світі та в Україні. Аналіз техніки спортивної ходьби. Методика навчання техніці спортивної ходьби.

Тема 2. Легка атлетика. Штовхання ядра.

Штовхання ядра: історична довідка про штовхання ядра. Еволюція техніки та динаміка результатів. Тримання та випуск ядра. Фінальне зусилля.

Тема 3. Пляжний волейбол.

Історія виникнення та розвитку пляжного волейболу за кордоном. Історія вітчизняного пляжного волейболу та розвиток пляжного волейболу на сучасному етапі в Україні. Різновиди волейболу. Еволюція правил змагань. Хроніка змагань.

Аналіз техніки та методика навчання стійкам та переміщенням. Аналіз техніки та методика навчання передачі м'яча зверху.

Тема 4. Навчальна практика.

Шикування групи; складання рапорту; подавання стройових команд; забезпечення інвентарем та підготовка місць занять.

Проведення навчально-тренувального заняття для дітей молодшого шкільного віку в умовах ДОТ та СОТ; детальний аналіз учбової практики студентів;

Кредит 2.

Тема 1. Легка атлетика. Спортивна ходьба

Методика навчання техніці спортивної ходьби.

Правила змагань зі спортивної ходьби та методика суддівства.

Тема 2. Легка атлетика. Штовхання ядра.

Тримання та випуск ядра. Фінальне зусилля.

Тема 3. Пляжний волейбол.

Методика навчання стійкам та переміщенням. Методика навчання передачі м'яча зверху.

Аналіз техніки та методика навчання передачі м'яча знизу. Аналіз техніки та методика навчання подачам м'яча. Аналіз техніки та методика навчання нападаючим ударам.

Тема 4. Навчальна практика.

Проведення навчально-тренувального заняття для дітей молодшого та середнього шкільного віку в умовах ДОТ та СОТ; детальний аналіз учбової практики студентів;

Кредит 3.

Тема 1. Легка атлетика. Біг на середні, довгі, наддовгі дистанції.

Історія розвитку бігу на середні та довгі дистанції, марафонського бігу: зростання рекордів, найвидатніші бігуни світу, України та Миколаївщини. Техніка бігу на витривалість. Старт в бігу на витривалість. Тактика бігу.

Тема 2. Легка атлетика. Штовхання ядра.

Техніка скачку в штовханні ядра. Збереження рівноваги після кидка.

Тема 3. Пляжний волейбол.

Аналіз техніки та методика навчання блокуванню.

Аналіз та методика навчання командним діям в нападі. Аналіз та методика навчання командним діям в захисті.

Тема 4. Навчальна практика.

Проведення навчально-тренувального заняття для дітей середнього шкільного віку в умовах ДОТ та СОТ; детальний аналіз учбової практики студентів;

Кредит 4.

Тема 1. Легка атлетика. Кросовий біг.

Техніка кросового бігу в залежності від умов траси. Техніка долаття природних та штучних перешкод в кросі.

Зміст розділу бігу на витривалість у програмі з легкої атлетики для ДЮСШ.

Тема 2. Легка атлетика. Штовхання ядра.

Штовхання ядра зі скачку в цілому. Обладнання сектору для штовхання ядра; організація та правила змагань.

Техніка безпеки під час занять та змагань зі штовхання ядра.

Тема 3. Пляжний волейбол.

Загальна фізична підготовка у пляжному волейболі. Розвиток фізичних якостей у пляжному волейболі. Спеціальна фізична підготовка у пляжному волейболі.

Організація і проведення змагань з пляжного волейболу. Положення про змагання. Системи розіграшу. Виявлення переможців змагань. Правила змагань з пляжного волейболу. Суддівство.

Тема 4. Навчальна практика.

Проведення навчально-тренувального заняття для дітей старшого шкільного віку в умовах ДОТ та СОТ; детальний аналіз учбової практики студентів.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

Знати:

- історію розвитку видів спорту, що вивчаються на табірному зборі;
- основи техніки видів спорту, які вивчаються під час перебування студентів на табірних зборах;
- методику навчання техніці вправ та рухових дій видів спорту, що вивчаються, в умовах оздоровчо-спортивного табору;
- технологію організації та зміст занять з видів спорту, що вивчаються, у дитячих спортивно-оздоровчих таборах;
- технологію організації, проведення та суддівства змагань з видів спорту, що вивчаються, в умовах спортивно-оздоровчого табору, правила змагань.

Уміти:

- технічно вірно виконувати всі вивчені вправи та рухові дії, показуючи при цьому результати, що відповідають програмним вимогам до рівня навчальних досягнень;
- провести навчально-тренувальне заняття для дітей з видів спорту, що вивчаються, відповідно до віку дітей, ступеню їх підготовленості та умов перебування у спортивно-оздоровчому таборі;
- організувати та провести змагання з видів спорту, що вивчаються, у дитячому спортивно-оздоровчому таборі; виконувати обов'язки судді.

Володіти:

- способами знаходження, осмислення й критичного аналізу наукової інформації в галузі фізичного виховання та спорту для творчого та креативного вирішування педагогічних завдань;
- методикою застосування в практичній діяльності професійних теоретичних знань в галузі фізичної культури та спорту;
- методикою планування навчально-тренувальних занять з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості дітей в умовах спортивно-оздоровчого табору;
- методами організації, навчання та виховання в умовах спортивно-оздоровчого табору;

5. Статус у навчальному плані. Варіативна навчальна дисципліна за вибором навчального закладу

6. Лектор: -

7. Форми і методи навчання: Практичні заняття з використанням традиційних методів; індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання.

Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді опитувань, контрольних робіт, контрольних нормативів техніко-фізичної підготовленості, оцінювання навчальної практики.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

9. Мова викладання: українськ

Дисципліни за вибором студентів

8. СИЛОВИЙ ФІТНЕС

1. Ідентифікація

Шифр: ВД 2.2.1.	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ECTS: 3</i> <i>Загальна кількість годин: 90 год.</i> <i>Тижневих годин: – 2 год.</i>	Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів Курс: 1 Семестр: 1 Лекції: 4 Практичні заняття: 26

	Самостійна робота: 60 Види контролю: залік
--	---

2. Мета курсу: Метою викладання навчальної дисципліни «Силовий фітнес» є формування у студентів науково-практичних знань, базованих на розумінні загальних та спеціальних відомостей про навчально-тренувальний процес силового фітнесу, його вплив на процеси, що відбуваються в організмі людини (при різних показниках фізичного навантаження), з наступними використанням цих знання для теоретичного і практичного впровадження в системі фізичного виховання та спорту.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту.

Тема 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.

Тема 2. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини.

Тема 3. Обладнання та інвентар, місць для занять з атлетичних видів спорту.

Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі.

Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»

Тема 5. Розвиток сили з вагою власного тіла.

Тема 6. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження.

Тема 7. Розвиток сили на тренажерах та пристроях.

Тема 8. Розвиток сили з вільною вагою обтяження.

Кредит 3. Методи принципи та засоби тренувального процесу в «Силовому фітнесі».

Тема 9. Основні методи та принципи побудови занять силової спрямованості.

Тема 10. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.

Тема 11. Типи будови тіла. Тренування жінок та особливість побудови програми.

Тема 12. Тренування м'язів рук, плеча та спини.

Тема 13. Тренування грудних м'язів та м'язів ніг.

4. Завдання курсу.

Теоретичні:

- оволодіти основами теорії та методик силового фітнесу, яка є однією із основних прикладних дисциплін в теорії та методиці фізичного виховання;
- знати основи методики навчання техніки фізичних вправ;
- озброїти майбутнього спеціаліста знаннями основних положень теорії та методики силового фітнесу;
- знати основні принципи силового фітнесу, їх варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси учнів;
- розрізняти основні положення в силових видах спорту, методи тренувального процесу та його контролю, біохімічні параметри різних систем і органів організму в нормі та при патології.

Практичні:

- вміти нормувати фізичні навантаження у фізичному вихованні з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учнів;
 - надати уяву про структуру тренувального процесу з силового фітнесу спортсменів різних вікових і вагових категорій;
 - вміти вірно підбирати методи, засоби принципи в тренувальному процесі;
 - вміти використовувати різні навчально-виховні форми з метою формування особистості вихованця;
- вміти правильно складати режим харчування в залежності від цілей тренувального процесу

5. Статус у навчальному плані.

Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів із циклу професійних компетентностей.

6. Лектор: старший викладач, кандидат наук з фізичного виховання і спорту Славітак О.С.

7. Форми і методи навчання: Лекційні та практичні заняття з використанням традиційних методів, інтерактивної методики та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання.

Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

9. Мова викладання: українська.

10. ВЕСЛУВАЛЬНИЙ СПОРТ

1. Ідентифікація

Шифр:ВД 2.2.3	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ECTS:3</i> <i>Загальна кількість годин: 90 год.</i> <i>Тижневих годин: – 2 год.</i>	Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів Курс: 1 Семестр: 2 Лекції: 4 Практичні заняття: 26 Самостійна робота: 60 Види контролю: залік

2. Мета курсуПрофесійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера. Створення передумов до подальшого підвищення спортивних результатів, а також до спортивного довголіття.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Загальна характеристика веслувального спорту.

Тема 1. Вступ до спеціалізації.

Тема 2 Загальна характеристика веслування.

Тема 3. Класифікація веслування.

Тема 4. Історія розвитку веслувального спорту.

Тема 5. Основи спортивного тренування у веслуванні.

Кредит 2. Техніка з основами біомеханіки у веслуванні.

Тема 1. Біомеханічні основи техніки веслування.

Тема 2. Техніка веслування.

Тема 3. Фактори, що впливають на техніку веслування.

Тема 4. Еволюція та шляхи подальшого вдосконалення техніки веслування.

Тема 5. Типові помилки в техніці веслування.

Кредит 3. Методика навчання руховим діям у веслуванні.

Тема 1. Загальні основи навчання техніці веслування.

Тема 2. Ефективні засоби та методи в навчанні техніці.

Тема 3. Основні етапи в навчанні.

Тема 4. Методика виправлення помилок у техніці.

Тема 5. Удосконалення технічної майстерності.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- засвоїти знання в області теорії і методики спортивної підготовки, основних закономірностей, принципів, засобів і методів, що застосовуються в теорії і практиці

веслувального спорту;

- засвоєння техніки й тактики веслувального виду спорту;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, що потрібні для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

вміти:

- вдосконалювати професійно-педагогічні навички організації та проведення навчально-тренувальних занять з веслувального спорту.
- розвивати і вдосконалювати фізичні якості, техніко-тактичних умінь і навичок, особистісних психологічних показників веслярів;
- забезпечити необхідний рівень спеціальної підготовленості.

5. Статус у навчальному плані.

Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів із циклу професійних компетентностей.

6. Лектор: доцент, Майстер спорту СРСР Тихоміров А.І.

7. Форми і методи навчання: Лекційні та практичні заняття з використанням традиційних методів, інтерактивної методики та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання.

Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

9. Мова викладання: українська.

11. МЕТРОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТІ

1. Ідентифікація

Шифр. 2.2.7.	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ECTS: 4</i> <i>Загальна кількість годин: 120 год.</i> <i>Тижневих годин: 2</i>	Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів Курс: 1 Семестр: 2 Лекції: 8 год. Практичні заняття: 32 год. Самостійна робота: 80 год. Вид контролю: екзамен

2. Мета курсу: Оволодіти теоретичним курсом знань та практичних навичок метрологічного контролю: методикою тестування фізичних якостей, методами кваліметрії у спорті, методами експертизи, прогнозування, відбору, контролю та управлінню спортивною підготовкою спортсменів в різних видах спорту.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Вивчення основ метрологічного контролю. Вивчення вмінь і навичок контролю структури техніки фізичних вправ.

Тема 1. Предмет, зміст та розвиток Метролічного контролю у спорті.

Тема 2. Шкали вимірювань, одиниці вимірювань, похибки вимірювань.

Тема 3. Основи методики проведення контролю та тестів.

Тема 4. Одиниці вимірювань.

Тема 5. Методика побудови графіків взаємозв'язку швидкості - сили.

Кредит 2. Оволодіння методами і засобами метрологічного контролю фізичних якостей.

Тема 1. Вивчення взаємозв'язку антропометрії і фізичних якостей

Тема 2. Метрологічні основи комплексного контролю в спорті.

Тема 3. Методика прогнозування спортивного результату та контроль у спорті.

Тема 4. Методи контролю сили в різних видах спорту.

Тема 5. Метрологічний контроль спеціальних фізичних якостей.

Кредит 3. Методи математичної статистики в спорті та інтерпретація контролю та тестування. Закріплення методики контролю фізичних якостей.

Тема 1. Методи математичної статистики в спорті. Обробка статистичного матеріалу.

Тема 2. Метрологічний контроль і тестування швидкості, швидкісної витривалості, визначення запасу швидкості.

Тема 3. Види оперативного контролю за технічною підготовкою.

Тема 4. Комп'ютерний аналіз техніки стартового стрибка у воду в плаванні. Тема 5.

Побудова комп'ютерної відео циклограми техніки стрибка у довжину з місця.

Кредит 4. Закріплення методики контролю і тестування.

Тема 1. Закріплення методики контролю і тестування.

Тема 2. Тестування фізичних якостей спортсмена.

Тема 3. Визначення кореляції у стрибку в довжину.

Тема 4. Тестування. Вимоги до проведення тестування.

Тема 5. Презентація самостійної роботи.

4. Завдання курсу:

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- теоретичні основи і місце метрологічного контролю у системі фізичного виховання України;
- історію розвитку та зародження спортивної метрології;
- основи методики проведення метрологічного контролю;
- організацію контролю і аналізу техніки фізичних вправ;

вмінь:

- проведення контролю фізичних якостей;
- використання вмінь і навичок метрологічного контролю фізичного виховання на практиці.

5. Статус у навчальному плані.

Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів

6. Лектор: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Заслужений тренер України, Майстер спорту СРСР Тупєєв Ю.В.

7. Форми і методи навчання: Лекційні та практичні заняття з використанням традиційних методів, інтерактивних методик та комп'ютерної техніки, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання.

60% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача, 40% балів студенти набирають на іспиті.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FX.

9. Мова викладання: українська

12. ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ

1. Ідентифікація

Шифр:ВД 2.2.2	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ECTS:3</i> <i>Загальна кількість годин: 90 год.</i> <i>Тижневих годин: – 2 год.</i>	Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів Курс: 1 Семестр: 1 Лекції: 8 Практичні заняття: 22 Самостійна робота: 60 Види контролю: залік

2. Мета курсу: формування в студентів знань про поширеність і ступінь серйозності спортивних травм, профілактику травм в спорті, спортивний травматизм та його механізми виникнення, основні принципи надання першої допомоги при спортивних травмах.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Загальна характеристика веслувального спорту.

Тема 1. Вступ до спеціалізації.

Тема 2 Загальна характеристика веслування.

Тема 3. Класифікація веслування.

Тема 4. Історія розвитку веслувального спорту.

Тема 5. Основи спортивного тренування у веслуванні.

Кредит 2. Техніка з основами біомеханіки у веслуванні.

Тема 1. Біомеханічні основи техніки веслування.

Тема 2. Техніка веслування.

Тема 3. Фактори, що впливають на техніку веслування.

Тема 4. Еволюція та шляхи подальшого вдосконалення техніки веслування.

Тема 5. Типові помилки в техніці веслування.

Кредит 3. Методика навчання руховим діям у веслуванні.

Тема 1. Загальні основи навчання техніці веслування.

Тема 2. Ефективні засоби та методи в навчанні техніці.

Тема 3. Основні етапи в навчанні.

Тема 4. Методика виправлення помилок у техніці.

Тема 5. Удосконалення технічної майстерності.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- питання поширеності і ступеня серйозності спортивних травм, механізми виникнення, види спортивних травм, профілактики травм в спорті;
- вклад українських вчених у розвиток спортивної травматології;
- питання охорони праці і техніки безпеки при роботі з обладнанням;
- принципи роботи з джерелами знань: навчальною літературою, спеціальною науковою літературою, документами, довідниками, періодичною пресою;
- основні принципи отримання, збору, аналізу, порівняння, систематизації і узагальнення інформації, практику підготовки інформаційних і науково-методичних матеріалів;
- способи обробки, аналізу та представлення результатів, отриманих в процесі виконання досліджень;

вміти:

- ефективно застосовувати теоретичні професійні знання у практичній діяльності;
- володіти різними методами профілактики травм в спорті;
- на практиці застосовувати знання з надання першої допомоги при спортивних травмах;
- використовувати навчальне обладнання, технічні засоби навчання;
- проводити лекційну і пропагандистську роботу;

5. Статус у навчальному плані.

Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів із циклу професійних компетентностей.

6. Лектор: доцент, Майстер спорту СРСР Тіхоміров А.І.

7. Форми і методи навчання: Лекційні та практичні заняття з використанням традиційних методів, інтерактивної методики та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання.

Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на

освітньому просторі університету.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: A, B, C, D, E, FX.

9. Мова викладання: українська.

Робочий навчальний план на 2018-2019 навчальний рік

№ з/п	Назви навчальних дисциплін	3 семестр навчальних тижнів 18											4 семестр навчальних тижнів 18														
		Кількість кредитів ЄCTS	Загальний обсяг годин	з них аудиторних				самостійна робота	Години на тиждень	Курсові роботи, курсові проекти	Кількість контрольних робіт	форми контролю	Кількість кредитів ЄCTS	Загальний обсяг годин	з них аудиторних				самостійна робота	Години на тиждень	Курсові роботи, курсові проекти	Кількість контрольних робіт	форми контролю				
				всього	лекції	лабораторні	практичні								всього	лекції	лабораторні	практичні									
Нормативні дисципліни																											
1	Спортивна фізіологія	3	90	30	6	12	12	60	3																		
2	Загальна теорія підготовки спортсменів	3	90	30	12		18	60	3			2	1	3	90	30	12		18	60	2			2	1		
3	Теорія та методика викладання обраного виду спорту	5	150	50	4		46	100	4			3	1	6	180	60	6		54	120	3			4	1		
4	Олімпійський та професійний спорт													6	180	60	8		52	120	3			4	1		
5	Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту	4	120	60			60	60	5				1	4	120	80			80	40	4					1	
6	Курсова робота з теорії та методики викладання обраного виду спорту	1	30	0				30	0	1																	
Дисципліни вільного вибору студента																											
7	Контроль і управління спортивною підготовкою	3	90	30	10		20	60	3			2	1														
8	Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті	3	90	30	6	8	16	60	3				1														
9	Основи педагогічної майстерності тренера													3	90	30	10		20	60	2			2	1		
10	Методика роботи комплексних наукових груп в спорті													4	120	40	8		32	80	2			2	1		
11	Комплексна реабілітація спортсменів													4	120	40	8	12	20	80	2			2	1		
Практична підготовка																											
12	Виробнича практика за профілем майбутньої роботи	8	240					240					1														
Разом		30	900	230	38	20	172	670	19	1	11	2	5	30	900	340	52	12	276	560	19	0	16	2	5	5	

Нормативні дисципліни

1. СПОРТИВНА ФІЗІОЛОГІЯ

1. Ідентифікація

<i>Шифр:</i> НД 1.2.8	Характеристика навчального курсу
<p>Кількість кредитів відповідних ЄКТС: 3 Загальна кількість годин: 90 год. Тижневих годин: 2.</p>	<p>Нормативна Курс: II Семестр: 3 Лекції: 6 Практичні заняття: 12 Лабораторні заняття: 12 год. Самостійна робота: 60 год. Вид контролю: екзамен</p>

2. Мета курсу: Формування у студентів знань про фізіологічні основи фізичної культури та спорту, динаміку та характер взаємозв'язків різних систем органів під час виконання фізичного навантаження різного ступеня складності, набуття студентами основних вмінь та

навичок оцінки функціонального стану організму людини у зв'язку із впливом оздоровчих та спортивних навантажень.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Фізіологічна діяльність систем організму під час фізичного навантаження

Тема 1. Фізіологічні основи рухової активності

Тема 2. Сутність руху

Тема 3. Енергозабезпечення рухової діяльності

Тема 4. Гормональна регуляція м'язової діяльності

Кредит 2. Зміни фізіологічних функцій організму під впливом фізичних тренувань

Тема 1. Адаптація обміну речовин до м'язової діяльності

Тема 2. Вплив фізичного тренування на різні системи органів

Тема 3. Вплив факторів оточуючого середовища на м'язову діяльність

Тема 4. Оптимізація спортивної діяльності

Кредит 3. Рухова активність як засіб зміцнення здоров'я

Тема 1. Фізіологічна характеристика оздоровчої фізичної культури

Тема 2. Фізіологічні особливості спортивного тренування осіб різного віку та статі

Тема 3. Рухова активність і здоров'я

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

знати:

- Фізіологічні основи рухової активності.
- Сутність руху. Руховий динамічний стереотип - система збудливо-гальмівних процесів у ЦНС.
- Основні енергетичні системи.
- Гормональну регуляцію м'язової діяльності.
- Адаптацію обміну речовин до м'язової діяльності.
- Вплив фізичного тренування на різні системи органів.
- Вплив факторів оточуючого середовища на м'язову діяльність.
- Оптимізацію спортивної діяльності.
- Фізіологічну характеристику оздоровчої фізичної культури.
- Фізіологічні особливості спортивного тренування осіб різного віку та статі.
- Рухову активність як систему спеціальних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я, удосконалювання рухових здатностей людини, гармонійний фізичний розвиток.

вміти:

- Оцінювати рівень фізичного стану організму за бальною системою контролю.
- Визначати фізіологічний стан кардіореспіраторної системи під час фізичного навантаження.
- Характеризувати зміни кровообігу і дихання після вправ максимальної інтенсивності.
- Розкривати основні зміни кровообігу і дихання після вправ субмаксимальної інтенсивності.
- Оцінювати вплив різних фаз дихання на результативність власне силових і швидко-силових вправ.
- Визначати вплив стартових команд на функції організму.
- Виявляти утворення позитивних і негативних умовних рефлексів.
- Визначати нейродинамічні функції у спортсменів.
- Визначати анаеробну потужність.
- Визначати фізичну працездатність за індексом гарвардського степ-тесту.

5. Статус у навчальному плані. Нормативна навчальна дисципліна із циклу професійних компетентностей..

6. Лектор: кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Гетманцев С. В

7. Форми і методи навчання: Лекційні, практичні та лабораторні заняття з використанням традиційних методів, інтерактивної методики та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання.

Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету. Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

60% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача, 40% балів студенти набирають на іспиті.

9. Мова викладання: українська

2 . ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

1. Ідентифікація

<i>Шифр:</i> НД 1.2.9.	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС: 6</i> <i>Загальна кількість годин: 180 год.</i> <i>Тижневих годин: 2.</i>	Нормативна Курс: 2 Семестр: 3,4 Лекції: 24 Практичні заняття: 36 Самостійна робота: 120 год. Вид контролю: 3 с. – залік, 4с.екзамен

2. Мета курсу: формування у студентів фундаментальних та прикладних знань і навичок з підготовки спортсменів різної кваліфікації. Навчити студентів найбільш розповсюдженим та одночасно адекватним методам дослідження, що доречно використовувати у фізичній культурі та спорті.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів.

Тема 1. “Загальна теорія підготовки спортсменів” як наукова та навчальна дисципліна.

Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Класифікація видів спорту. Основні терміни дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів”.

Тема 2. Характеристика соціальних функцій спорту. Характеристика функцій системи спорту для всіх в Україні. Основні напрями спортивного руху, які притаманні суспільству на сучасному етапі.

Тема 3. Система підготовки спортсменів. Характеристика компонентів системи спортивної підготовки. Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки. 3. Змагальна діяльність у спорті. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів. Особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту.

Кредит 2. Закономірності формування адаптації, принципи, засоби та методи підготовки спортсменів.

Тема 1. Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. Види спортивних змагань. Організація та проведення змагань.

Тема 2. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті.

Тема 3. Принципи спортивного тренування. Дидактичні та специфічні принципи процесу підготовки спортсменів. Засоби спортивного тренування. Визначення мети і завдань спортивного тренування. Класифікація засобів спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ.

Кредит 3. Сторони підготовки спортсменів.

Тема 1. Методи спортивного тренування. Аналіз методів спортивного тренування (словесних, наочних, практичних). Характер роботи та варіанти застосування методів.

Тема 2. Навантаження у спортивному тренуванні. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації.

Регулювання тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 3. Фізична підготовка спортсменів. Основи фізичної підготовки. Важливість фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації.

Контроль за рівнем фізичної підготовленості.

Кредит 4. Сторони підготовки спортсменів.

Тема 1. Технічна підготовка спортсменів. Спортивна техніка як система рухів.

Характеристики спортивної техніки. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсмена.

Тема 2. Тактична підготовка спортсменів. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.

Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.

Тема 3. Психологічна підготовка спортсменів. Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів. Методика психологічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Контроль психічної підготовленості спортсмена.

Кредит 5. Побудова підготовки спортсменів.

Тема 1. Побудова тренувальних занять і мікроциклів. Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.

Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантажень у тренувальних мікроциклах.

Тема 2. Побудова мезо- і макроциклів. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.

Тема 3. Побудова багаторічної підготовки спортсменів. Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.

Кредит 6. Відбір, контроль і моделювання у підготовці спортсменів.

Тема 1. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки. Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів.

Тема 2. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.

Тема 3. Контроль у підготовці спортсменів. Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки та змагальної діяльності спортсменів. Предмет та завдання фізичного виховання та спорту.
- мету та види контролю у фізичному вихованні.

- систему визначення та оцінки фізичного стану різних груп населення в процесі фізичного виховання.
- методи та нормативи фізичного розвитку.
- методи оцінки функціонального стану дихальної системи під час занять фізичними вправами.
- методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи під час заняттями фізичними вправами.
- методи оцінки фізичної працездатності.
- методи вимірювання рухової активності.
- методи оцінки фізичної підготовленості різних груп населення.
- методи комплексної оцінки фізичного здоров'я дитячого та дорослого населення.
- методи дослідження у адаптивній фізичній культурі.

вміти:

- планувати та проводити тренувальні заняття зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації;
- вірно підібрати найбільш адекватні методики для дослідження фізіологічних функцій під час фізичного навантаження осіб різного віку та статі;
- вміти вірно поставити та провести експериментальне дослідження;
- вірно здійснювати математичну обробку отриманих результатів та формувати висновки своїх обстежень щодо впливу фізичних вправ на організм людини;
- оцінювати рівень фізичного стану організму за бальною системою «КОНТРЕКС – 2» та іншими методичними підходами;
- оцінювати адаптаційний потенціал людини. Визначати стан фізичного здоров'я людини;
- підбирати методи дослідження фізичного розвитку населення за допомогою різноманітних підходів;
- визначати рівень рухової активності та її вплив на стан здоров'я людини.

5. Статус у навчальному плані. Нормативна навчальна дисципліна із циклу професійних компетентностей.

6. Лектор: кандидат біологічних наук, доцент кафедри спорту Чумаченко О.Ю.

7. Форми і методи навчання: Лекційні та практичні заняття з використанням традиційних методів, інтерактивної методики та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання. Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

60% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача, 40% балів студенти набирають на іспиті.

9. Мова викладання: українська.

3. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

1. Ідентифікація

Шифр: НД 1.2.17.	Характеристика навчального курсу
<p><i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС: 11</i> <i>Загальна кількість годин: 330 год.</i> <i>Тижневих годин: 2 год.</i></p>	<p>Нормативна Курс: 2 Семестр: 3,4 Лекції: 10 Практичні заняття: 100 Самостійна робота: 220 Вид контролю: 3,4 – залік</p>

2. Мета курсу: Викладання навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслування)» для студентів спеціальності фізична культура та спорт є формування фахово-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичної культури та тренерської роботи з веслувального спорту.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Організація занять у веслувальному спорті на етапі відбору.

Тема 1. Організація занять у веслувальному спорті на етапі відбору та початкової підготовки.

Тема 2. Предмет та зміст дисципліни. Організація занять веслувальним спортом. Методи відбору в групи початкової підготовки.

Тема 3. Матеріальна база для занять веслуванням. Водна станція, їх категорії. Човни, нагляд та збереження веслувального інвентарю. Техніка безпеки на заняттях з веслування.

Тема 4. Методика навчання техніці веслування ял-6. Контрольна робота першого кредиту. Базова підготовка веслувальників на начальному етапі підготовки.

Кредит 2. Контроль та керування розвитком спеціальних фізичних якостей.

Тема 1. Основи підготовки в групах 2-3 року (13-14 років) та спортивного вдосконалення. Планування учбово-тренувальних занять. Співвідношення спеціальної та загальнофізичної підготовки в річному циклі.

Тема 2. Основи методики навчання техніки веслування на байдарках і каное. Навчання техніки веслування на байдарках по фазам гребка.

Тема 3. Методика закріплення техніки веслування на байдарках. Загально-розвиваючі вправи в парах. Розвиток сили. Фізичні вправи на снарядах, тренажерах та зі своєю вагою. ЗРВ з гімнастичною лавкою.

Тема 4. Перевірка самостійної роботи 2 кредиту.

Кредит 3 Розвиток спеціальних фізичних якостей у веслуванні.

Тема 1. Силова підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи. Методи і засоби розвитку сили. Скласти конспект заняття для розвитку сили.

Тема 2. Всебічна підготовка веслувальника.

Загально розвиваючі вправи. Ігри. Естафети. Вправи на спритність, координацію, вправи і засоби розвиваючі фізичні якості.

Тема 3. Розвиток сили. Фізичні вправи на снарядах, тренажерах та зі своїм тілом. ЗРВ з гімнастичною лавкою.

Тема 4. Перевірка самостійної роботи 3 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи.

Кредит 4. Розвиток фізичних якостей веслувальника на етапі початкової підготовки.

Тема 1. Розвиток спритності. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватним вісом.

Тема 2. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та навантаженням.

Тема 3. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та навантаженням.

Тема 4. Перевірка самостійної роботи 4 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи в спортивних закладах

Кредит 5. Розвиток фізичних якостей веслувальника на етапі початкової підготовки.

Тема 1. Методи і засоби розвитку силової витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватним вісом та навантаженням.

Тема 2. Методи і засоби розвитку швидкості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватним вісом та навантаженням.

Тема 3. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватним вісом та отягощенням. Скласти конспект заняття розвитку витривалості.

Тема 4. Перевірка самостійної роботи 5 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи спорт інтернаті, ВУФК

Тема 5. Контрольна робота, тести.

Кредит 6. Контроль і розвиток фізичної підготовки веслувальника етапі спортивного вдосконалення.

Тема 1. Розвиток загальної витривалості. Вправи та засоби для розвитку витривалості.

Контроль та управління. Скласти конспект заняття на розвиток загальної витривалості.

Тема 2. Розвиток силової витривалості. Вправи та засоби для розвитку силової витривалості.

Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток силової витривалості.

Тема 3. Розвиток швидкості та спритності. Вправи та засоби для розвитку спритності. Вправа та засоби на розвиток швидкісно-силових якостей. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток швидкості та спритності.

Тема 4. Організація роботи СДЮШОР, ЦОП.

Кредит 7. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.

Тема 1. Розвиток спеціальної сили веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти конспект для розвитку спеціальної сили веслувальника.

Тема 2. Розвиток спеціальної швидкості веслувальників. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти положення та програму змагань з загально фізичної підготовки.

Тема 3. Розвиток спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості.

Тема 4. Розвиток спеціальної сили веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління.

Кредит 8. Організація підготовки спортсменів веслувальників високої кваліфікації.

Тема 1. Основи методики розвитку сили.

Скласти конспект на розвиток сили.

Тема 2. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Контроль та управління. Конспект розвитку спеціальної витривалості веслувальника.

Тема 3. Перевірка самостійної роботи. Презентації реферати.

Тема 4. Планування підготовки, календар змагань положення про змагання, заявка, Технічні записи на змагання.

Кредит 9. Структура СДЮСШ, категорійність водної станції, штат, вимоги до спортивних споруд.

Тема 1. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км. Конспект тренування.

Тема 2. Особливості методики розвитку спеціальної витривалості.

Тема 3. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км.

Тема 4. Перевірка самостійної роботи. Організація роботи СДЮСШ з веслувального спорту.

Підсумки кредиту

Кредит 10. Контроль та методи вдосконалення спеціальної підготовки веслувальників

Тема 1. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника.

Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км.

Тема 2. Контрольна робота. Методи і засоби розвитку спеціальної витривалості

Тема 3. Методи і засоби розвитку спеціальної витривалості

Тема 4. Перевірка самостійної роботи. Презентації, реферати, доповіді. Підсумки кредиту.

Тема 5. Контроль за розвитком спеціальної витривалості.

Кредит 11. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.

Тема 1. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км.

Тема 2. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км. Контроль та управління за розвитком спеціальної витривалості. Контрольні тренування.

Тема 3. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8км.

Тема 4. Засоби розвитку спеціальної витривалості.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслування)» студент повинен

знати:

1. Методику навчання та основи техніки веслування на уключених та без уключених човнах.
2. Основи методики навчання у різних видах веслування.
3. Планування та розвиток спеціальних та фізичних якостей.
4. Знати матеріальну базу у веслувальному спорті нагляд , збереження та використання веслувального знаряддя.
5. Правила змагань у веслувальному спорті.

вміти:

1. Вміти веслувати на уключених та без уключених човнах.
2. Планувати учбово – тренувальний процес, проводити навчально- тренувальні заняття з веслування по спеціальній та загально-фізичній підготовці.
3. Організовувати та користуватись методами відбору для занять веслуванням.
4. Виконувати функції судів у веслуванні.

5. Статус у навчальному плані. Нормативна навчальна дисципліна із циклу професійних компетентностей.

6. Лектор: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Заслужений тренер України, Майстер спорту СРСР Тупеев Ю.В.

7.Форми і методи навчання: Лекційні та практичні заняття з використанням традиційних методів, комп'ютерної техніки; індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання.

Поточний контроль здійснюється у вигляді опитувань, контрольних робіт, теоретичних та практичних тестувань, складання технічних та техніко-фізичних нормативів. Залікові бали студенти накопичують під час на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту».

Підсумкова атестація відбувається у формі усного екзамену, що складається атестаційній комісії факультету.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

9. Мова викладання: українська

4. ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

1. Ідентифікація

<i>Шифр:</i> НД 1.2.20.	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС: 6</i> <i>Загальна кількість годин: 180 год.</i> <i>Тижневих годин:2.</i>	Нормативна Курс: 2 Семестр: 4 Лекції: 8 Практичні заняття: 52 Самостійна робота: 120 год.

2. Мета курсу: вивчення витоків, зародження та історії олімпійських ігор Стародавньої Греції, відродження сучасних Олімпійських ігор та історія сучасного олімпійського руху; сучасної міжнародної олімпійської системи та її структури; соціально-політичних, організаційних, правових та економічних основ олімпійського спорту; проблеми Олімпізму в Україні; сформувані у студентів цілісні знання по управлінню і організації фізичною культурою і спортом на всіх ланках систем, їх функціонування і взаємозв'язки в різних аспектах діяльності

3. Опис курсу.

Кредит 1. Олімпійські ігри Стародавньої Греції та відродження Олімпійського руху.

Тема 1. Олімпійський спорт як наукова і навчальна дисципліна. Предмет і зміст дисципліни.

Мета і завдання дисципліни. Основні поняття і групи термінів.

Тема 2. Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Історія виникнення олімпійських ігор. Фізичне виховання в системі освіти і виховання в Стародавній Греції. Організація Олімпійських ігор Програма Олімпійських ігор. Кризові явища і кінець Олімпійських ігор.

Кредит 2. Відродження олімпійських ігор.

Тема 1. Відродження олімпійських ігор. Спроби відродження олімпійських ігор. П'єр де Кубертен і відродження олімпійських ігор. Конгрес 1894 р. і його роль у відродженні олімпійського руху. Рішення прийняті Конгресом. Хартія МОК. Створення МОК.

Тема 2. Ігри Олімпіад. Олімпійська хартія про проведення Олімпіад. Перші Олімпійські ігри в Афінах. Періодизація сучасних Олімпійських ігор. Умови і загальні характеристики I та II періодів олімпійських ігор. Хронологія проведення Олімпійських ігор I та II періодів. Умови і загальні характеристики III-IV періодів Олімпійських ігор. Хронологія проведення олімпійських ігор III-IV періодів. Проблеми сучасних Олімпійських ігор. Зимові види спорту в програмах Олімпіад. Ідея виділення зимових видів олімпійських ігор в окремі. Перші зимові Олімпійські ігри. Роль зимових олімпійських ігор в сучасному олімпійському русі.

Кредит 3. Зимові Олімпійські ігри.

Тема 1. Зимові Олімпійські ігри. Періодизація і строки проведення зимових Олімпійських ігор. Програми і види спорту зимових олімпійських ігор. Хронологія і характеристики проведення зимових Олімпійських ігор.

Кредит 4. Міжнародна олімпійська система.

Тема 1. Міжнародна олімпійська система. Структура олімпійського руху: МОК, НОКи, МКОК, МСФ, їх роль, діяльність і взаємовідносини. Континентальні, регіональні та інші ігри, їх роль в олімпійському русі. Історія створення НОКів, їх структура та функції. Історія створення МСФ, їх структура і функції. Національні спортивні федерації (НСФ), їх структур і функції. Участь МСФ в проведенні олімпійських ігор.

Тема 2. Організація і проведення Олімпійських ігор. Вибір міста – організатора Олімпійських ігор. Організаційний комітет по проведенню Олімпійських ігор, його склад, задачі і функції. Підготовка до проведення олімпійських ігор. Вимоги до проведення Олімпійських ігор, спортивних споруд. Загальна характеристика олімпійських видів спорту. Програма Олімпійських ігор. Сучасні проблеми Олімпійських програм.

Кредит 5. Соціально-політичні і правові аспекти олімпійського спорту.

Тема 1. Соціально-політичні і правові аспекти олімпійського спорту. Економічні основи Олімпійського спорту. Олімпійський спорт і політика. Використання Олімпійських ігор в політичних цілях. Апартеїд, націоналізм і боротьба з ними. Демократизація МОК.

Інтернаціональний характер олімпійського руху.

Кредит 6. Виникнення, розвиток, функції і структура професійного спорту.

Тема 1. Передумови виникнення і розвитку, цілі, завдання, зміст і функції професійного спорту. Олімпійська хартія основний документ регламентації міжнародного олімпійського руху. Основні положення регулювання діяльності МОК, НОК, МСФ. Юридичні відносини МОК, НОК, МСФ, НСФ.

Тема 2. Економічні і правові аспекти професійного спорту. Тенденції розвитку професійного спорту на сучасному етапі та перспективи його становлення на Україні. Олімпійська хартія основний документ регламентації міжнародного олімпійського руху. Юридичні відносини МОК, НОК, МСФ, НСФ. Боротьба МОК за єдність олімпійського руху, з апартеїдом, застосуванням

допінгу. Фінансування олімпійського спорту в різних країнах. Джерела фінансових прибутків МОК і їх використання. Рекламно-комерційна і ліцензійна діяльність МОК, НОК, МСФ. Комерційне використання організації і проведення Олімпійських ігор. Фінансування олімпійського спорту на Україні. Вимоги, що пред'являються для спортивних споруд. Вибір місць і розташування спортивних об'єктів. Навколишнє середовище і його охорона. Проблеми спортивних споруд після закінчення Олімпіад. Взаємозв'язок ЗМІ та олімпійського спорту. Роль ЗМІ в розвитку олімпійського спорту. Професійні та морально-етичні проблеми ЗМІ. Залежність олімпійського спорту від телебачення. Витоки олімпійського руху України. НОК, МСФ України, їх структура і завдання. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх. Перспективи розвитку олімпійського руху на Україні. Спортсмени Миколаївщини в Олімпійських іграх.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- загальні принципи виникнення, становлення і розвитку олімпізму на різних етапах розвитку суспільства, його організаційні, правові, економічні і політичні аспекти функціонування;
- головні принципи побудови і організації структур управління фізичною культурою та спортом на Україні і закордонних державах, їх організаційні, правові, економічні і політичні аспекти функціонування в національних та міжнародних спортивних організаціях.

вміти:

- робити історико-теоретичний аналіз, проводити історичну аналогію, співставляти та перевіряти різні етапи розвитку олімпійського руху;
- чітко розбиратися у взаємовідносинах і правах ланок управління фізичною культурою і спортом всіх рівнів і належності.

володіти:

- способами осмислення й критичного аналізу наукової інформації;
- навичками вдосконалювання й розвитку свого наукового потенціалу;
- володіти основами проектування шляхів розвитку процесу підготовки спортсмена;
- методами планування професійної діяльності в умовах глобалізації спорту;
- науковими знаннями в області фізичної культури й спортивного тренування.

5. Статус у навчальному плані. Нормативна навчальна дисципліна із циклу професійних компетентностей.

6. Лектор: кандидат наук з фізичного виховання та спорту доцент кафедри спорту Пильненький В. В

7. Форми і методи навчання: Лекційні та практичні заняття з використанням традиційних методів, інтерактивної методики та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання. Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FX.

60% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача, 40% балів студенти набирають на іспиті.

9. Мова викладання: українська.

5. ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

1. Ідентифікація

Шифр: ВД 2.1.4.	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ECTS: 8</i> <i>Загальна кількість годин: 240 год.</i> <i>Тижневих годин: – 2 год.</i>	Варіативна навчальна дисципліна за вибором навчального закладу Курс: 2 Семестр: 3,4 Лекції: - Практичні заняття: 140 Самостійна робота: 100 Вид контролю: 3,4 с. - залік

2. Мета курсу: Оволодіти теоретичним курсом знань та практичних навичок підвищення спортивної майстерності з веслувального спорту.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Характеристика особливостей веслувального спорту. Основи техніки веслування.

Тема 1. Вступ до спеціалізації. Структура навчальної дисципліни. Основна термінологія, що використовується у видах веслувального спорту. Характеристика видів спортивного веслування.

Тема 2. Основи техніки веслування.

Тема 3. Планування розвитку фізичних якостей веслувальника.

Тема 4. Відбір і прогнозування у веслувальному спорті.

Тема 5. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 6. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 7. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 8. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35 хв.

Тема 9. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою – 40 хв.

Тема 10. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

Кредит 2. Розвиток фізичних якостей веслувальника.

Тема 1. Методи розвитку сили.

Тема 2. Методи розвитку силової витривалості.

Тема 3. Методи розвитку швидкості.

Тема 4. Методи розвитку спритності.

Тема 5. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 6. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 7. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистою вагою-25хв., вправи з навантаженням - 40хв.

Тема 8. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 9. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 10. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

Кредит 3. Основи техніки веслування.

Тема 1. Теорія та методика викладання веслування.

Тема 2. Основи техніки , веслування на байдарках і каное.

Тема 3. Основи техніки академічного веслування. Відео-аналіз техніки веслування.

Тема 4. Інші види веслування фрістайл, рафтинг, марафон, водний туризм.

Тема 5. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 6. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 7. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 8. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 9. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 10. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

Кредит 4. Історія розвитку видів веслувального спорту. Міжнародні й національні органи управління веслувальним спортом

Тема 1. Виникнення та розвиток видів веслувального спорту. Розвиток силових якостей.

Тема 2. Сучасний стан і тенденції розвитку видів веслувального спорту у світі та в Україні зокрема. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA),

Тема 3. Розвиток силової витривалості.

Тема 4. Розвиток спритності.

Тема 5. Розвиток силової витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 6. Розвиток спритності. Крос-20 хв., естафети -20 хв., спорт ігри - 50 хв.

Тема 7. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 8. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 9. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 10. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км. на концепті.

Кредит 5. Змагання та змагальна діяльність. Організація і проведення змагань із видів веслувального спорту.

Тема 1. Змагання та змагальна діяльність веслувальників (види змагань, регламент проведення змагань, підведення підсумків звіт про проведення змагань).

Тема 2. Особливості проведення чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор.

Тема 3. Міжнародна федерація каное (ICF), Міжнародна федерація з веслування академічного (FISA), Європейська асоціація каное .

Тема 4. Федерація каное України, Федерація України з веслування академічного, Федерація веслувального слалому України.

Тема 5. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 6. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.

Тема 7. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 8. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 9. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 10. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км - Концепт.

Кредит 6. Суддівство у видах веслувального спорту.

Тема 1. Особливості суддівства у видах веслувального спорту. Техніка безпеки на воді під час проведення змагань та тренувальних занять.

Тема 2. Права і обов'язки суддів, учасників змагань, представників команд. Комплектування суддівських бригад та особливості їхньої роботи.

Тема 3. Засідання суддівської колегії, жеребкування, програма змагань відповідно до регламенту проведення змагань. Єдина спортивна класифікація України (нормативно-правова база). Присвоєння розрядних норм та звання майстрів спорту, МСМК.

Тема 4. Види змагань, положення про змагання, календар змагань, кошторис змагань. Зміст чинних правил змагань. Регламент проведення офіційних міжнародних змагань. Функції суддівської бригади.

Тема 5. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 6. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.

Тема 7. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 8. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 9. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 10. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6

Кредит 7. Біомеханічні основи техніки веслувального спорту.

Тема 1. Біомеханічна система веслувальника та її характеристика

Тема 2. Веслувальна біомеханічна система, її склад та функції. Закономірності, що визначають роботу веслувальника, весла та рух човна. Закономірності, що визначають основні технічні прийоми у веслувальних видах спорту. Закони механіки при функцію ванні системи «Човен-Весло – Веслувальник» («Ч-В-В»).

Тема 3. Зовнішні та внутрішні сили. Фазовий склад циклу гребка. Фізичні властивості води. Закони гідродинаміки. Основи механіки веслування на човнах із котиковими пристроями.

Тема 4. Закони гідродинаміки при функцію ванні системи «Ч-В-В». Основні закономірності гідростатики, умови взаємодії човна з потоком води. Особливості хвиле утворення. Аеродинамічний опір руху човна і веслувальника.

Тема 5. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 6. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.

Тема 7. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 8. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 9. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 10. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

Кредит 8. Організація процесу підготовки веслувальників.

Тема 1. Засоби і методи спортивної підготовки, що використовують під час навчання техніки веслування у веслувальних видах спорту. Підбір вправ для розвитку фізичних якостей. Підбір вправ на цілісне та часткове виконання рухових дій. Розвиток спеціальної витривалості, веслування 6-8 км ял-6.

Тема 2. Складання конспекту уроку (підготовча, основна, заключна частини заняття).

Розминка: закономірності побудови, структура і зміст. Особливості перед змагальною розминкою у видах веслувального спорту. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

Тема 3. Тактична підготовка, веслування з різним темпом та ритмом. 3-5км ял-6.

Тема 4. Розвиток спеціальної сили –веслування 6-8км ял-6.

Тема 5. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 6. Вдосконалення швидкості. Крос -15 хв.; ЗРВ-15-хв.; Естафети на координацію та спритність 30 – хв.; Спорт ігри – 30- хв.

Тема 7. Загально фізична підготовка. Крос 30 хв., вправи з штангою 40-хв., ігри 20-хв.

Тема 8. Розвиток сили. Загально розвиваючі вправи 15-10хв, вправи зі штангою 40-хв, спорт ігри -35хв.

Тема 9. Розвиток витривалості. Крос -25- хв., вправи з особистим тілом-25хв., вправи з вагою - 40хв.

Тема 10. Розвиток спеціальної сили, веслування 8-10км ял-6.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу «Підвищення спортивної майстерності» студенти повинні **знати:**

- Основні вимоги і положення методу розвитку фізичних якостей веслувальника контроль та методи метрологічних вимірювань в спорт;
- Основи теорії тренування;
- Методичні основи тестування та оцінювання розвитку фізичних якостей;
- Методи засоби контролю технічної підготовки;
- Основи планування тренувального процесу.

вміти:

- Навчати техніки веслування;
- Оцінювати результати тестування та коректно їх інтерпретувати;
- Контролювати і планувати тренувальний процес;
- Використовувати результати аналізу тестів підготовки веслувальників у педагогічній діяльності для управління тренувальним процесом.

5. Статус у навчальному плані.

Варіативна навчальна дисципліна за вибором навчального закладу.

6. Лектор:

7. **Форми і методи навчання:** Практичні заняття з використанням традиційних методів, комп'ютерної техніки; індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання.

Поточний контроль здійснюється у вигляді опитувань, контрольних робіт, теоретичних та практичних тестувань, складання технічних та техніко-фізичних нормативів. Залікові бали студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності».

Підсумкова атестація відбувається у формі заліку.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

9. Мова викладання: українська

Дисципліни за вибором студентів

6. КОНТРОЛЬ І УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

1. Ідентифікація

Шифр: ВД 2.2.4.	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС:3</i> <i>Загальна кількість годин: 90 год.</i> <i>Тижневих годин:2.</i>	Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів Курс: 2 Семестр: 3 Лекції: 10 Практичні заняття: 20 Самостійна робота: 60 год. Вид контролю: екзамен

2. **Мета курсу:** Оволодіти теоретичним курсом знань та практичних навичок контролю і управління підготовкою спортсменів.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Зміст дисципліни Контролю і управлінню спортивною підготовкою спортсменів.

Тема 1. Види контролю. Засоби контролю за завальною фізичною підготовкою спортсменів.

Тема 2. Основи теорії контролю, управління спортивною підготовкою, аналіз, рекомендації.

Тема 3. . Методи і засоби контролю за спеціальною підготовкою у різних видах спортивної підготовки, аналіз та управління спортивною підготовкою.

Тема 4. Інформативність тестів: основні поняття, логічний та емпіричний методи обґрунтування інформативності.

Різновиди норм в залежності від віку, конституції тіла, тощо. Обґрунтування придатності норм контролю.

Кредит 2. Засоби контролю спеціальних фізичних якостей, педагогічних, психологічних та медико-біологічних показників їх аналіз, рекомендації.

Тема 1. Контроль за розвитком сили, аналіз планування тренувального заняття.

Тема 2. Контроль за розвитком силової витривалості, аналіз планування тренувального заняття.

Тема 3. Контроль за розвитком витривалості, аналіз планування тренувального заняття.

Кредит 3. Основи видів комплексного контролю у фізичному вихованні та спорті.

Тема 1. Педагогічний контроль за фізичною підготовленістю спортсменів

Тема 2. Контроль за розвитком швидкості, аналіз планування тренувального заняття.

Тема 3. Метрологічні основи контролю за технічною та тактичною підготовленістю спортсменів Контроль за розвитком витривалості, аналіз планування тренувального заняття.

Тема 4. Контроль за технічною підготовкою та змагальною діяльністю. Контроль за тренувальними та змагальними навантаженнями

Контроль за спеціалізованістю навантаження, за направленістю навантаження, за координаційною складністю навантаження, за величиною та інтенсивністю навантаження.

Навантаження змагальних вправ і методи їх контролю.

Тема 5. Медико-біологічний контроль тренувальної та змагальної діяльності, аналіз, рекомендації.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- основні вимоги і положення контролю та методи метрологічних вимірювань в спорті, методи вимірювання параметрів рухової функції людини;
- основи теорії вимірювань;
- методичні основи тестування та оцінювання;
- методи кваліметрії та інструментальні методи вимірювання;
- основи побудови вимірювальних систем.

вміти:

- вимірювати кількісні показники рухової діяльності спортсменів;
- оцінювати результати тестування та коректно їх інтерпретувати;
- кількісно оцінювати якісні показники;
- використовувати результати аналізу комплексних вимірювань в педагогічній

діяльності для управління тренувальним процесом.

5. Статус у навчальному плані.

Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів із циклу професійних компетентностей

6. Лектор:. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Заслужений тренер України, Майстер спорту СРСР Тупєєв Ю.В.

7. Форми і методи навчання: Лекційні та практичні заняття з використанням традиційних методів, інтерактивної методики та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання. Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету. 60% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача, 40% балів студенти набирають на іспиті.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: A, B, C, D, E, FX.

9. Мова викладання: українська.

7. МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

1. Ідентифікація

Шифр. 2.2.5.	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ECTS: 3</i> <i>Загальна кількість годин: 90 год.</i> <i>Тижневих годин: 2</i>	Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів Курс: 2 Семестр: 3 Лекції: 6 год. Лабораторні заняття: 8 год. Самостійна робота: 16 год. Вид контролю: залік

2. Мета курсу: підготовка студентів до практичної діяльності в якості фахівця в галузі фізичної культури та спорту.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Актуальні проблеми відновлення працездатності в спортивній діяльності.

Педагогічні засоби відновлення в спорті.

Тема 1. Поняття працездатності в спорті.

Тема 2. Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення.

Тема 3. Стомлення та його наслідки.

Тема 4. Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість.

Тема 5. Сполучення навантажень. Механізм впливу активного відпочинку.

Тема 6. Раціональна побудова тренувального заняття. Розподіл навантажень за структурними одиницями річного циклу підготовки.

Кредит 2. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні маніпуляції (допінг).

Тема 1. Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності.

Тема 2. Спортивний масаж та його різновиди.

Тема 3. Фізіотерапевтичні процедури. Гідротерапія.

Тема 4. Застосування допінгу в спорті.

Тема 5. Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.

Кредит 3. Гігієнічні та психологічні засоби відновлення працездатності в спорті.

Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.

Тема 1. Раціональне харчування спортсмена.

Тема 2. Загартування як фактор підвищення працездатності.

Тема 3. Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена.

Тема 4. Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.

Тема 5. Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.

Тема 6. Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія і т. ін.).

4. Завдання курсу:

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- методів дослідження та оцінки стану функції різних систем організму з метою оцінки загальної тренуваності;
- методів дослідження і оцінки фізичної працездатності, дослідження і оцінки стану систем організму, що лімітують працездатність;
- особливостей підготовки спортсменів у різних видах спорту;
- структури фізичної та психічної працездатності спортсмена;
- засобів та методів відновлення в спорті;

вмінь:

- проводити різні функціональні проби серцево-судинної системи, визначати тип реакції на навантаження, оцінювати швидкість відновлення і адаптацію до фізичного навантаження;
- тестувати фізичну працездатність різними методами;
- проводити функціональні проби дихальної системи, оцінювати їх результати;
- планувати навчально-тренувальний процес з урахуванням специфіки відновлювання працездатності організму людини;
- застосовувати в практичній діяльності засоби та методи підвищення працездатності спортсменів;
- володіти технологіями визначення рівня працездатності та функціональної готовності спортсменів на різних етапах підготовки.

5. Статус у навчальному плані.

Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів

6. Лектор: Гетманцев Сергій Васильович – кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури.

7. Форми і методи навчання: Лекційні та практичні заняття з використанням традиційних методів, інтерактивних методик та комп'ютерної техніки, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання.

100% балів студент накопичує на заняттях та під час поточного і підсумкового контролю, що регламентується робочою програмою викладача.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

Перевірка, оцінювання і облік успішності студентів здійснюється у формі усного опитування та письмового (тестового) контролю на лабораторних заняттях.

9. Мова викладання: українська

8. ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТРЕНЕРА

1. Ідентифікація

<i>Шифр:</i> ВД 2.2.6.	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС:</i> 3 <i>Загальна кількість годин:</i> 90 год. <i>Тижневих годин:</i> 2.	Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів Курс: 2 Семестр: 4 Лекції: 10 Практичні заняття: 20 Самостійна робота: 60 год. Вид контролю: залік

2. Мета курсу: викладання дисципліни «Основи педагогічної майстерності тренера» є формування у студентів конкретних знань та умінь, необхідних для успішної практичної діяльності тренера-викладача.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Особливості педагогічної діяльності тренера в процесі роботи зі спортсменами.

Тема 1. Критерії педагогічної майстерності і передумови підвищення ефективності діяльності тренера.

Складники професійної майстерності та структура діяльності тренера.

Критерії педагогічної майстерності. Вимоги до діяльності тренера.

Тема 2. Функціональні обов'язки тренера.

Загально педагогічні функції. Специфічні функції тренера.

Тема 3. Структура діяльності тренера.

Компоненти діяльності тренера: проектувальний, конструктивний, організаторський, комунікативний і гностичний.

Кредит 2. Індивідуалізація педагогічного процесу в роботі тренера.

Тема 1. Індивідуальний підхід у навчанні і вихованні юних спортсменів.

Індивідуальний підхід у навчанні як захід педагогічного впливу. Розвиток спортивної активності з урахуванням індивідуальності спортсмена.

Тема 2. Модель індивідуалізації виховання юного спортсмена.

Виховання здорового способу життя юного спортсмена. Виховання морально-вольових якостей.

Тема 3. Вдосконалення фізичних якостей спортсмена.

Організація тренувального процесу. Підготовка спортсмена до змагань. Основи психічної підготовки і психофізіологічну діагностику спортивних здібностей.

Кредит 3. Рівень майстерності тренера і вміння управляти колективом.

Тема 1. Педагогічні здібності тренера, їх значення і зміст.

Роль тренера в підготовці спортсмена. Педагогічні здібності тренера. Загальні ознаки професіоналізму тренера.

Тема 2. Особисті якості тренера-викладача.

Тренер-як керівник навчально-тренувального процесу. Особистість тренера. Тренування як творчій процес.

Тема 3. Стили педагогічного керівництва тренера.

Педагогічна система «тренер-спортивний колектив». Особливості спілкування з колегами, спортсменами, судьями. Особливості спілкування з батьками.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- складники професійної майстерності тренера;
- структуру діяльності тренера;
- критерії педагогічної майстерності тренера;
- вимоги до діяльності тренера;
- функціональні обов'язки тренера;
- компоненти діяльності тренера;
- педагогічні здібності тренера, їх значення і зміст;
- роль тренера в підготовці спортсмена;
- особисті якості тренера-викладача.

вміти :

- реалізовувати державні і регіональні програми з фізичного виховання та спорту вищих досягнень;
- планувати та проводити учбово-навчальні заняття із обраного виду спорту;
- використовувати сучасні технології навчання руховими діями та розвитку рухових здібностей юних спортсменів з урахуванням індивідуальних можливостей;
- враховувати індивідуальний підхід у навчанні і вихованні них спортсменів;
- використовувати фізичні вправи з метою оздоровлення дітей;
- розробити модель індивідуалізації виховання юного спортсмена.

- налагоджувати взаємовідносини з тренерами, спортсменами, чиновниками, суддями і ті.

5. Статус у навчальному плані.

Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів із циклу професійних компетентностей

6. Лектор: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Заслужений тренер України, Майстер спорту СРСР Тупєєв Ю.В.

7. Форми і методи навчання: Лекційні та практичні заняття з використанням традиційних методів, інтерактивної методики та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання. Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

9. Мова викладання: українська.

9. МЕТОДИКА РОБОТИ КОМПЛЕКСНИХ НАУКОВИХ ГРУП В СПОРТІ

1. Ідентифікація

<i>Шифр:</i> ВД 2.2.8.	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС:</i> 4 <i>Загальна кількість годин:</i> 120 год. <i>Тижневих годин:</i> 2.	Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів Курс: 2 Семестр: 4 Лекції: 8 Практичні заняття: 32 Самостійна робота: 80 год. Вид контролю: залік

2. Мета курсу: оволодіти теоретичним курсом знань та практичних навичок методів роботи комплексних наукових в збірних командах різних видів спорту.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Зміст дисципліни «Методи роботи комплексних наукових груп в спорті»

Тема 1. Засоби педагогічного контролю за фізичною підготовкою спортсменів.

Тема 2. Засоби педагогічного контролю за спеціальною фізичною підготовкою спортсменів.

Основи теорії вимірювань контролю, аналізу, рекомендації.

Тема 3. Методи педагогічних спостережень у спорті

Тема 4. Інформативність тестів обґрунтування. Різновиди норм в залежності від віку, конституції тіла, тощо. Обґрунтування придатності норм контролю.

Кредит 2. Методи контролю спеціальних фізичних якостей.

Тема 1. Засоби контролю спеціальних якісних показників

Основні поняття кваліметрії. Методи експертних оцінок, анкетування. Технічні методи контролю. Телеметричні методи збору інформації. Датчики біоелектричних процесів, біомеханічних характеристик, фотограметрія, відеозапис. Аналіз результатів вимірювань,.

Тема 2. Комплексний контроль на різних етапах спортивної підготовки

Основи комплексного контролю наукових груп за спеціальною підготовкою.

Метрологічні основи контролю за змагальною діяльністю. Зміст та направленість контролю.

Способи реєстрації змагальної діяльності. Стенографування в спортивних іграх та єдиноборствах, техніко-естетичних, циклічних видах спорту. Первинна обробка результатів реєстрації.

Тема 3. Метрологічні основи контролю за технічною та тактичною підготовленістю спортсменів

Контроль за технічною підготовленістю, об'ємом, різноманітністю, ефективністю техніки. Визначення абсолютної, порівняльної, реалізаційної ефективності. Різновиди оцінок ефективності, контроль засвоєння техніки, інструментальні методи контролю технічної майстерності.

Кредит 3. Методи контролю за фізичними якостями та психологічним станом спортсменів аналіз, рекомендації.

Тема 1. Педагогічний контроль за фізичною підготовленістю спортсменів

Тема 2. Психологічний контроль. Контроль потужності ЦНС.

Контроль за швидкісними якостями, часом реакції, швидкістю рухів.

Тема 3. Контроль за силовими якостями. Методи вимірювання максимальної сили, градієнту сили, імпульсу сили. Безінструментальний контроль якості сили. Якість силових тестів. Контроль показників витривалості. Контроль показників гнучкості.

Тема 4. Контроль за технічною, тактичною підготовкою та змагальною діяльністю. Контроль за тренувальними та змагальними навантаженнями

Контроль за спеціалізованістю навантаження, за направленістю навантаження, за координаційною складністю навантаження, за величиною та інтенсивністю навантаження. Навантаження змагальних вправ і методи їх контролю.

Тема 5. Медикобіологічний контроль тренувальної та змагальної діяльності, аналіз, рекомендації. Практичне заняття оперативний контроль, аналіз рекомендації.

Кредит 4. Медико-біологічний контроль наукової групи. Показники аналіз, рекомендації.

Тема 1. Медикобіологічний контроль тренувальної діяльності. та змагальної діяльності, аналіз, рекомендації.

Тема 2. Медикобіологічний контроль змагальної діяльності, аналіз, рекомендації.

Тема 3. Етапний медикобіологічний контроль аналіз, рекомендації.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- Основні вимоги і положення контролю та методи роботи комплексних наукових груп, метрологічні вимірювання в спорті.
- Основи теорії вимірювань різних напрямків контролю;
- Методичні основи тестування та оцінювання;
- Методи кваліметрії та інструментальні методи вимірювання педагогічних, медикобіологічних, фізіологічних напрямків;
- Основи побудови видів етапного, оперативного та текучого контролю
- Техніку безпеки при проведенні комплексного контролю.

вміти:

- Вимірювати кількісні показники рухової діяльності спортсменів та рівня функціонального стану організму;
- Оцінювати результати тестування та коректно їх інтерпретувати;
- Кількісно оцінювати якісні показники;
- Використовувати результати аналізу комплексних вимірювань в педагогічній діяльності для управління тренувальним процесом.

5. Статус у навчальному плані.

Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів із циклу професійних компетентностей

6. Лектор: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Заслужений тренер України, Майстер спорту СРСР Тупєєв Ю.В.

7. Форми і методи навчання: Лекційні та практичні заняття з використанням традиційних методів, інтерактивної методики та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання. Поточний та підсумковий

контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: A, B, C, D, E, FX.

9. Мова викладання: українська.

10. КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ

1. Ідентифікація

Шифр:ВД 2.2.9.	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ECTS:4</i> <i>Загальна кількість годин: 120 год.</i> <i>Тижневих годин: – 2 год.</i>	Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів Курс: 2 Семестр: 4 Лекції: 8 Практичні заняття: 20 Лабораторні заняття: 12 Самостійна робота: 80 Види контролю: залік

2. Мета курсу: вивчення системи державних, соціально-економічних, медичних, професійних, педагогічних та інших заходів, направлених на відновлення хворих та травмованих спортсменів, їх одужання та повернення в спортивну діяльність і суспільно-корисну працю, формування на цій основі системи знань з комплексної реабілітації спортсменів.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Організація та методичні основи фізичної реабілітації. Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації.

Тема 1. Завдання, мета, принципи, види, етапи комплексної реабілітації.

Тема 2. Засоби, форми, періоди застосування комплексної реабілітації.

Тема 3. Лікувальний масаж та фізіотерапія.

Тема 4. Механотерапія і працетерапія.

Кредит 2. Практичне застосування комплексної реабілітації спортсменів.

Тема 1. Поєднання засобів фізичної реабілітації. Значення поняття про санаторно-курортне лікування.

Тема 2. Комплексна реабілітація при травмах опорно-рухового апарату, захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання.

Тема 3. Комплексна реабілітація при захворюваннях органів травлення, обміну речовин та суглобів.

Тема 4. Комплексна реабілітація при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості.

Тема 5. Комплексна реабілітація при захворюваннях і травмах периферичної та центральної нервової системи.

Кредит 3. Основи масажних процедур.

Тема 1. Фізіологічні і гігієнічні основи масажних процедур у спорті.

Тема 2. Методика і техніка проведення масажу.

Тема 3. Методика проведення спортивного масажу в поєднанні з фізіотерапевтичними і бальнеологічними процедурами при реабілітації спортсменів.

Кредит 4. Основи та особливості застосування масажу. Різновиди масажу.

Тема 1. Основи застосування масажу в умовах тренувального процесу спортсменів та в період змагань.

Тема 2. Самомасаж. Застосування речовин, що зм'якшують та розтирань при проведенні масажу.

Тема 3. Поєднання спортивного масажу з банними процедурами.

Тема 4. Точковий та сегментарний масаж. Прийоми постізометричної релаксації м'язів у спортивній практиці.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- основи комплексної реабілітації (визначення, завдання, мета і принципи, види, періоди і етапи реабілітації);
- зміст фізичної реабілітації (лікувальна фізична культура, лікувальний масаж, фізіотерапія, механотерапія, працетерапія, санаторно-курортне лікування);
- методи і засоби комплексної реабілітації при травмах опорно-рухового апарату, при захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання, травлення, при порушеннях обміну речовин, при захворюваннях суглобів;
- методи і засоби фізичної реабілітації при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості;
- особливості проведення занять фізичними вправами у спеціальних медичних групах та з особами середнього і похилого віку.
- показання та протипоказання до виконання фізичних вправ;
- сумісність застосування різних факторів та методів фізичної реабілітації;
- особливості комплексної реабілітації спортсменів.

вміти:

- проводити обстеження осіб, які реабілітуються;
- вести динамічні спостереження за людьми, які реабілітуються;
- оцінити ефективність реабілітаційних заходів і вміти провести їх корекцію.
- складати реабілітаційні програми і проводити комплекси лікувальної фізичної культури для різних категорій хворих та травмованих;
- проводити масаж та лікувальну гімнастику;
- використовувати тренажерні пристрої, апарати механотерапії та допоміжний інвентар з метою прискорення реабілітації хворих;
- визначати вихідний рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи хворих;
- володіти методикою визначення порушення рухливості суглобів після травм і захворювань опорно-рухового апарату;
- визначати особливості проведення та застосування фізіотерапії та працетерапії.

5. Статус у навчальному плані.

Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів із циклу професійних компетентностей.

6. Лектор: кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Гетманцев С. В

7. Форми і методи навчання: Лекційні та практичні заняття з використанням традиційних методів, інтерактивної методики та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання.

Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FX.

9. Мова викладання: українська.