

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

Факультет фізичної культури та спорту

ECTS – інформаційний пакет

**Галузь знань 0102 "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини"
Напрямок підготовки 6.010202 Спорт**

2018-2019 н.р.

Склад випускової кафедри спорту

1.	Тупєєв 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

Тема 5. Правила поведінки та мери безпеки на воді.

Тема 6. Методика навчання плавання кролем на спині.

Тема 7. Методика навчання плавання брасом.

Кредит 2

Тема 1. Сухе плавання. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців.

Методика навчання батерфляю.

Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців. Загальна характеристика плавання.

Аналіз техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині.

Тема 3. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців

Вдосконалення техніки плавання батерфляєм.

Тема 4. Загальна характеристика. Аналіз техніки плавання брасом та батерфляєм. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців.

Тема 5. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців

Методика навчання техніки старів та поворотів.

Тема 6. Організація занять з плавання.

Кредит 3

Тема 1. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки плавців. Прикладне плавання.

Тема 2. Принципи, методи та засоби навчання плаванню.

Тема 3. Розвиток сили у плавців.

Тема 4. Розвиток загальної та спеціальної витривалості плавця.

Тема 5. Розвиток спритності плавця.

Кредит 4

Тема 1. Розвиток гнучкості плавців.

Тема 2. Ігри для дошкільнят.

Тема 3. Ігри для ознайомлення з диханням у воді. Ігри з плавальними рухами.

(Ігри для ознайомлення з диханням у воді. Ігри з плавальними рухами).

Тема 4. Ігри для дітей шкільного віку. (Ігри для ознайомлення з властивостями води. Ігри для вдосконалення окремих елементів техніки спортивного плавання).

Тема 5. Ігри для дітей шкільного віку. (Ігри для засвоєння найпростіших стрибків у воду. Естафети).

Тема 6. Організація та проведення свята «Нептуна».

4. Завдання курсу.

Освітні:

- вивчення теоретичних основ спортивного та прикладного плавання;
- оволодіння технікою спортивних та прикладних способів плавання;
- оволодіння методикою навчання плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;
- оволодіння методикою проведення уроку фізичної культури плавальної спрямованості, згідно з програмою загальноосвітніх середніх навчальних закладів;
- вивчення правил змагань з спортивного плавання та надбання навичок практичного суддівства змагань;

Оздоровчі:

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

Виховні:

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

5. Статус у навчальному плані.

Нормативний курс із циклу професійних компетентностей.

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

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, FX.

9. Мова викладання: українська

2. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

1. Ідентифікація

Шифр: НД 1.2.13.	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС: 7</i> <i>Загальна кількість годин: 210 год.</i> <i>Тижневих годин: 2 год.</i>	Нормативна Курс: 4 Семестр: 7,8 Лекції: 14 Практичні заняття: 56 Самостійна робота: 140 Вид контролю: 7 с. – екзамен, 8 – залік 7с. - курсова робота

2. Мета курсу: засвоєння навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту» є формування сукупності компетентностей, набуття 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. 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. Відбір 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.

Кредит 7.

Тема 1. 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 (спортивна боротьба та єдиноборства)» студент повинен

знати:

- актуальні проблеми розвитку спортивної боротьби та єдиноборств на сучасному етапі;
- методику відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки;
- особливості підготовки борців в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ і збірних командах;
- методику управління підготовкою борців та єдиноборців;
- особливості контролю, моделювання та прогнозування у спортивній боротьбі та єдиноборствах;
- засоби відновлення і стимуляції спортивної працездатності;
- особливості проведення НТЗ;
- науково-методичне забезпечення збірних команд;
- структуру та роботу міжнародних та національних федерацій;
- особливості проведення занять оздоровчої спрямованості з особами різного віку та статі.

вміти:

- застосовувати набуті знання в практичній діяльності;
- проводити найпростіші наукові дослідження;
- складати плани підготовки різних структурних одиниць навчально-тренувального процесу, проводити тренувальні заняття з урахуванням розроблених планів і контролювати стан підготовленості борців та єдиноборців;
- проводити аналіз змагальної діяльності за допомогою педагогічного спостереження і відеозйомки.

5. Статус у навчальному плані.

Нормативний курс 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».

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.

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

Дисципліна за вибором ВНЗ

3. ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

1. Ідентифікація

<i>Шифр:</i> ВД 2.1.1.	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС: 4</i> <i>Загальна кількість годин: 120 год.</i> <i>Тижневих годин: 2.</i>	Варіативна навчальна дисципліна за вибором навчального закладу Курс: IV Семестр: 8 Лекції: 8 Практичні заняття: 32 Самостійна робота: 80 год. Вид контролю: екзамен

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; сформувати 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.

Тема 3. 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 4. 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 2. 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 3. 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 4. 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 міць 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.

Варіативна навчальна дисципліна за вибором навчального закладу 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, 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.

Дисципліни за вибором студентів.

4. 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: IV Семестр: 8 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 творчий процес.

Тема 3. Стили педагогічного керівництва тренера. Педагогічна система «тренер-спортивний колектив». Особливості спілкування з колегами, спортсменами, суддями. 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 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.

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

9. Мова викладання: українська.

5. МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТУРИСТИЧНОЇ РОБОТИ, КРАЄЗНАВЧОГО ТА РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ

1. Ідентифікація

<i>Шифр:</i> ВД 2.2.5.	Характеристика навчального курсу
<p><i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС: 3</i></p> <p><i>Загальна кількість годин: 90 год.</i></p> <p><i>Тижневих годин: 2.</i></p>	<p>Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів</p> <p>Курс: IV</p> <p>Семестр: 8</p> <p>Лекції: 10</p> <p>Практичні заняття: 20</p> <p>Самостійна робота: 60 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>

2. Мета курсу: професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера з туристичної роботи в закладах освіти, центрах туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Туризм як явище громадського життя.

Тема 1. Предмет, завдання, зміст дисципліни.

Тема 2. Основи туризму.

Тема 3. Програмно-нормативні та організаційні основи туризму.

Тема 5. Масові туристичні заходи – зльоти, змагання.

Кредит 2. Організація та проведення туристичних походів

Тема 1. Туризм і охорона навколишнього середовища.

Тема 2. Методика заохочення населення до занять туризмом.

Тема 3. Методика ресурсного забезпечення занять туризмом.

Тема 4. Організація і проведення початкової туристичної підготовки.

Тема 5. Організація і проведення туристичного походу з починаючими туристами.

Тема 6. Туризм в позаурочний час.

Тема 7. Проведення туристично-спортивних занять в позаурочний час.

Кредит 3. Рекреаційні ресурси України.

Тема 1. Природно-ресурсний потенціал земель рекреаційного, курортного та природоохоронного значення.

Тема 2. Територіальна структура рекреаційного комплексу України.

Тема 3. Курортна система України.

Тема 4. Рекреаційна система Миколаївської області.

Тема 5. Історико-архітектурне середовище людини і рекреація.

Тема 6. Проблемно-методичні питання визначення величини рекреаційних навантажень на ландшафтні комплекси природно-заповідних рекреаційних територій.

Тема 7. Природний рекреаційний потенціал і його визначення на прикладі Карпатського регіону.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знань:

- місця та значення краєзнавчо-туристичної роботи у системі фізичного виховання України;
- історії розвитку та зародження туризму в Україні;
- організації та змісту занять з краєзнавчо-туристичної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах, дитячих оздоровчих таборах ;
- організації та правил проведення змагань з краєзнавчого туризму;

вмін та навичок:

- проведення будь-якої частини уроку і уроку фізкультури спрямованості в цілому, згідно з програмою загальноосвітніх середніх навчальних закладів;
- проведення секційних занять з краєзнавчого туризму у секціях загальноосвітніх навчальних закладів та дитячому оздоровчому таборі;
- організації та проведення змагань з краєзнавчо-туристичної роботи у загальноосвітньому навчальному закладі та дитячому оздоровчому таборі.

5. Статус у навчальному плані.

Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів із циклу професійних компетентностей

6. Лектор: доцент, Майстер спорту 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: А, В, С, D, E, FХ.

9. Мова викладання: українська.

6. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

1. Ідентифікація

<i>Шифр:</i> ВД 2.2.15.	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС:</i> 6 <i>Загальна кількість годин:</i> 180 год. <i>Тижневих годин:</i> 2.	Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів Курс: IV Семестр: 7 Лекції: 6 Практичні заняття: 54 Самостійна робота: 120 год. Вид контролю: залік

2. Мета курсу: 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.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.

Тема 2. Теорія та методика викладання занять з настільного тенісу.

Кредит 2.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 3. 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 4. 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.

Кредит 5. Загальна фізична підготовка.

Тема 1.Вдосконалення фізичних якостей.

Розвиток та вдосконалення фізичних якостей-спритності,швидкості,сили та витривалості.

Тема 2. Вдосконалення фізичних якостей у спортивних та рухливих іграх.

Розвиток фізичних якостей у спортивних іграх футболі,баскетболі,гандболі,волейболі.рухливих іграх та естафетах.

Кредит 6. Спеціальна фізична підготовка.

Тема 1. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей тенісиста.

Спеціальні вправи для розвитку швидкості реакції,відчуття м'яча,швидкості пересувань,швидкості ударних рухів.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- теоретичні основи гри в настільний теніс;
- методику проведення навчально-тренувальній 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 вільного вибору студентів 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, FХ.

9. Мова викладання: українська.

7. СТРИТБАСКЕТБОЛ

1. Ідентифікація

Шифр: ВД 2.2.16.	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС:6 Загальна кількість годин: 180 год. Тижневих годин:2.</i>	Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів Курс: IV Семестр: 7 Лекції: 6 Практичні заняття: 54 Самостійна робота: 120 год. Вид контролю: залік

2. Мета курсу: Метою викладання навчальної дисципліни «Стрітбаскетбол» є формування у студентів цілісної системи знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту на основі вивчення спортивної гри «баскетбол 3Х3». Володіння навичками гри, знаннями структури гри, техніки і тактики, ігрової та змагальної діяльності, засвоєння методів навчання, необхідних для самостійної роботи.

3. Опис курсу.

Кредит 1.

Тема 1. Історія розвитку гри стрітбаскетбол.

Тема 2. Фізична підготовка у стрітбаскетболі.

Кредит 2.

Тема 3. Техніка нападу у стрітбаскетболі.

Кредит 3.

Тема 4. Тактика нападу у стрітбаскетболі.

Кредит 4.

Тема 5. Техніка захисту у стрітбаскетболі.

Кредит 5.

Тема 6. Тактика захисту у стрітбаскетболі.

Кредит 6.

Тема 7. Організація і проведення змагань з стрітбаскетболу.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- історію, сучасне становище та перспективи розвитку стрітболу;
- техніку безпеки під час проведення занять та змагань з стрітболу;
- методику навчання технічним елементам в стрітболі;
- методику навчання тактичним діям в стрітболі;
- системи змагань у стрітболі;
- особливості розвитку фізичних якостей у стрітболі;

вміти:

- технічно вірно виконувати вправи гри «баскетбол 3Х3» в тренувальних та змагальних умовах, показуючи при цьому результати, що відповідають кваліфікаційним вимогам;
- складати конспекти, готувати місце для проведення гри «баскетбол 3Х3», необхідний інвентар і встаткування;
- проводити будь-якої частини тренувального заняття і заняття в цілому, згідно з програмою;
- організовувати та проводити змагання з стрітболу.

володіти:

- методикою організації й проведення спортивної гри «баскетбол 3Х3».

5. Статус у навчальному плані.

Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів із циклу професійних компетентностей

6. Лектор: доцент Кулаков Ю.Є.

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.

8. САМБО

1. Ідентифікація

<i>Шифр:</i> ВД 2.2.12.	Характеристика навчального курсу
<p><i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС: 6</i> <i>Загальна кількість годин: 180 год.</i> <i>Тижневих годин: 2.</i></p>	<p>Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів Курс: IV Семестр: 7 Лекції: 6 Практичні заняття: 54 Самостійна робота: 120 год. Вид контролю: залік</p>

2. Мета курсу: Метою викладання навчальної дисципліни «Самбо» є формування сукупності компетентностей, набуття теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики викладання самбо, необхідних для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних ліцеях, командах ДСТ, вищих та середніх спеціальних навчальних закладах.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Загальна характеристика боротьби самбо

Тема 1. Вступ. Історія розвитку боротьби самбо.

Тема 2. Рекомендації щодо ведення боротьби самбо.

Тема 3. Техніка прийомів страхування та самострахування.

Кредит 2. Вивчення і вдосконалення прийомів самбо

Тема 1. Найбільш поширені види пересувань.

Тема 2. Захвати й виведення з рівноваги. Кидки.

Тема 3. Прийоми захисту.

Кредит 3. Технічні і тактичні дії самбо

Тема 1. Партер. Удушення, стиснення.

Тема 2 Комбінації атакуючих і контратакуючих зв'язок.

Тема 3. Особливості виконання прийомів з боротьби самбо.

Кредит 4. Класифікація прийомів самбо

Тема 1. Класифікація прийомів рукопашного бою без використання зброї.

Тема 2. Ударні частини тіла. Життєво важливі точки. Анатомо-фізіологічні основи.

Тема 3. Прийоми нападу.

Кредит 5. Техніка підготовленості спортсменів у самбо

Тема 1. Техніка нанесення ударів руками.

Тема 2. Техніка нанесення ударів ногами.

Тема 3. Практика ведення двобою проти кількох суперників.

Кредит 6. Фізична підготовленість спортсменів у самбо

Тема 1. Прийоми рукопашного бою проти суперника зі зброєю.

Тема 2. Фізична підготовка бійця.

Тема 3. Подолання відчуття страху.

Тема 4. Вправи для зняття болю. Самоконтроль бійця з рукопашного бою.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з самбо; класифікацію та термінологію; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю; основи системи підготовки спортсменів у самбо, спортивного тренування у самбо; перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у самботощо.

володіти:

умінням формулювати конкретні завдання викладання самбо різним групам населення, в підготовці спортсменів різного віку і кваліфікації; здійснювати медико-біологічний і психолого-педагогічний контроль стану організму в процесі проведення занять; умінням оцінювати якість виконання окремих вправ і ефективність занять самбо в цілому; застосовувати практичні форми, методи і засоби самбо у взаємодії з суб'єктами освітнього процесу; застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

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 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.

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

9. Мова викладання: українська.

9. Методика проведення секційних занять з легкої атлетики

1. Ідентифікація

Шифр:ВД 2.2.13	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ECTS: 6</i> <i>Загальна кількість годин: 180 год.</i> <i>Тижневих годин: – 2 год.</i>	Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів Курс: 4 Семестр: 8 Лекції: 6

	Практичні заняття: 54 Самостійна робота: 120 Види контролю: залік
--	---

2. Мета курсу: Метою викладання навчальної дисципліни «Методика проведення секційних занять з легкої атлетики» є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості керівника спортивної секції чи гуртка з легкої атлетики в загальноосвітніх навчальних закладах.

3. Опис курсу.

Тема 1. Фізична підготовка юних легкоатлетів.

Швидкість та методика її розвитку засобами легкої атлетики.

Швидкість та методика її розвитку: *роль швидкісної підготовки та її специфіка у різних видах легкої атлетики; розвиток швидкісної реакції; комплексний розвиток швидкості; "швидкісний бар'єр" та способи його подолання.*

Сила та методика її розвитку засобами легкої атлетики.

Сила та методика її розвитку: *види м'язової сили; методи розвитку сили, в залежності від обраного виду легкої атлетики; вікові особливості розвитку сили у юних спортсменів.*

Швидкісно-силові якості та методика їх розвитку: *"вибухова" сила та методика її розвитку; стрибучість як різновид "вибухової" сили та методика її розвитку; витривалість та методика її розвитку.*

Витривалість та методика її розвитку засобами легкої атлетики.

Види витривалості: *засоби розвитку загальної та спеціальної витривалості, в залежності від специфіки виду легкої атлетики.*

Гнучкість та методика її розвитку.

Спритність та методика її розвитку.

Тема 2. Технічна підготовка юних легкоатлетів.

Технічна підготовка юних легкоатлетів.

Визначення поняття «технічна підготовка». Стадії формування динамічного стереотипу.

Роль аналізаторів та рецепторів у легкоатлетичних рухах. Методика навчання легкоатлетичним вправам. Вікові особливості методики навчання дітей різного віку.

Методика удосконалення техніки виконання обраної вправи.

Тема 3. Психічна, тактична та теоретична підготовка юних легкоатлетів.

Психічна підготовка юних легкоатлетів.

Мета психічної підготовки легкоатлета. Складові частини психічної підготовки. Психічні стани легкоатлета та їх регуляція.

Тактична підготовка.

Визначення поняття «тактична підготовка». Види та прийоми тактичної підготовки в залежності від спеціалізації легкоатлета.

Теоретична підготовка юного легкоатлета.

Мета, завдання та форми теоретичної підготовки юного легкоатлета.

Тема 4. Спортивна підготовка в групах спринту та бігу з бар'єрами.

Секційна робота з групами бігунів на короткі дистанції.

Особливості тренування груп початкової підготовки. Особливості тренування груп попередньої базової підготовки. Особливості тренування груп спеціалізованої базової підготовки.

Тема 5. Спортивна підготовка в групах стрибків.

Секційна робота з групами стрибунів.

Особливості тренування груп початкової підготовки. Особливості тренування груп попередньої базової підготовки. Особливості тренування груп спеціалізованої базової підготовки.

Тема 6. Спортивна підготовка в групах метань.

Секційна робота з групами метальників.

Особливості тренування груп початкової підготовки. Особливості тренування груп попередньої базової підготовки. Особливості тренування груп спеціалізованої базової підготовки.

Тема 7. Спортивна підготовка в групах витривалості.

Секційна робота з групами бігунів на витривалість.

Особливості тренування груп початкової підготовки. Особливості тренування груп попередньої базової підготовки. Особливості тренування груп спеціалізованої базової підготовки.

Тема 8. Навчальна практика.

Проведення секційних занять з різних видів легкої атлетики.

Підготовка конспектів та проведення окремих вправ, рухливих ігор та естафет з групами початкової підготовки. Підготовка конспектів та проведення окремих частин та цілісного навчально-тренувального заняття з групами різного віку, кваліфікації та спортивної спеціалізації.

4. Завдання курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

Освітні завдання:

- отримання знань стосовно специфіки занять легкою атлетикою у зв'язку з віковими анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями організму дітей шкільного віку;
- отримання знань про сучасну систему спортивної підготовки в легкій атлетиці;
- оволодіння методикою навчання та удосконалення в техніці легкоатлетичних вправ;
- отримання знань про зміст та організацію навчально-виховної роботи з легкої атлетики у загальноосвітніх закладах та дитячо-юнацьких спортивних школах;
- оволодіння методикою проведення тренувального заняття з дітьми різних вікових груп та різного рівня кваліфікації в залежності від обраного виду легкої атлетики;

Оздоровчі завдання:

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

Виховні завдання:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування професійних особистісних якостей.

5. Статус у навчальному плані.

Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів із циклу професійних компетентностей.

6. Лектор: доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту Бірюк Світлана Валеріївна,

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. СИЛОВИЙ ФІТНЕС

1. Ідентифікація

Шифр: ВД 2.2.17	Характеристика навчального курсу
Кількість кредитів відповідних ECTS: 6 Загальна кількість годин: 180 год. Тижневих годин: – 2 год.	Варіативна навчальна дисципліна вільного вибору студентів Курс: 4 Семестр: 8 Лекції: 6 Практичні заняття: 54 Самостійна робота: 120 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 знань 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.

Сучасні атлетичні (тренажерні) зали насичені великою кількістю спеціального обладнання, що підвищує рівень небезпеки для тих, хто займається. Тому дуже важливо, щоб ті, хто займаються силовим фітнесом, особливо початківці, були ознайомлені з правилами поведінки в атлетичному залі, з загальними принципами підбору навантаження, дотримувалися техніки безпеки, вміли правильно використовувати спеціальний інвентар і екіпірування.

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

Останнім часом усе більшої популярності серед молоді набувають заняття з силового фітнесу. Силовий фітнес – це система фізичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних завдань силової підготовки, яка базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки та методики виконання силових вправ.

Силовий фітнес зміцнює здоров'я, позбавляє від багатьох фізичних вад (сутулість, запалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи та ін.). Режим вправ у поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбавитися від зайвих жирових відкладень або додати у вазі в тих випадках, коли це необхідно. Система вправ тренує життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно впливає на роботу внутрішніх органів, робить тіло м'язистим і красивим.

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

Основний набір інвентарю та обладнання для занять фізичними вправами силової спрямованості виглядає досить невибагливим. Для цього цілком достатньо мати штангу з набором дисків, розбірні гантелі, стійки для присідання або силову раму та лавку, в якій передбачено механізм регулювання нахилу. Здавалося б, що такий зал можна досить успішно обладнати в домашніх умовах. Але поруч із такою доступністю і автономією мають місце й негативні аспекти. Слід пам'ятати, що особливо небажаними самостійні заняття є для дітей і підлітків. Без досвідченого тренера і партнерів молоді атлети припускаються методичних та технічних помилок, які призводять до спортивних захворювань і травм. Тому все ж таки, як показує багаторічна практика, найбільших успіхів можна досягти саме в залах громадського користування.

Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі.

Фізичний розвиток дітей та підлітків які займаються силовим фітнесом характеризують соматометричні величини (довжина, маса тіла, окружність грудної клітини), фізіометричні (ЖЄЛ, показники динамометрії кисті і станової сили) та соматоскопічні (особливості

розвитку кістково-м'язової системи, ступінь та характер жировідкладень, статевий розвиток, статура, постава). Фізичний розвиток дітей та підлітків визначають методом індексів, методом антропометричних стандартів, рівнянням регресії.

Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»

Тема 5. Розвиток сили з вагою власного тіла.

Вправи з обтяженням масою власного тіла не вимагають спеціального устаткування, не викликають ризику травм та перенавантажень і тому широко використовуються у практиці фізичного виховання учнів на початковому етапі їх силовій підготовки.

Тема 6. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження.

Вправи з обтяженням масою предметів дозволяють дозувати величину зусиль відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Велика різноманітність вправ дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових здібностей.

Тема 7. Розвиток сили на тренажерах та пристроях.

Вправи на тренажерах. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу та вибірково впливати на розвиток певної силовій здібності. Застосування тренажерів підвищує емоційне тло занять.

Тема 8. Розвиток сили з вільною вагою обтяження.

Вправи з комбінованим обтяженням. Дана група засобів дозволяє досягти варіативності впливу і цим підвищити емоційність та підвищити ефективність тренувань. За їх допомогою можна вирішувати завдання спеціальної силовій підготовки. Наприклад, стрибки з обтяженням сприяють розвитку вибухової сили у відштовхуванні.

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

Тема 9. Основні методи побудови занять силовій спрямованості.

Основу методики занять силового фітнесу складає силове тренування. З цієї позиції слід виділити декілька загальних закономірностей його проведення: Основними показниками м'язової сили є: об'єм і маса м'язів, швидкість їх скорочення і тривалість зусилля, що визначає форми силового прояву (максимальна довільна сила, вибухова сила і силова витривалість);

Тема 10. Основні принципи побудови занять силовій спрямованості.

Принципи – це деякі положення тої чи іншої ступені спільності, розробленні теоретично та перевірені на практиці, вони відображають різні сторони тренувального процесу. Принципи можуть стосуватися організації тренування, відновлення, окремих вправ, їх дозування, технічне виконання.

До ефективних методичних засобів тренування належать наступні принципи:

Принцип прогресування;

Принцип постійності;

Принцип м'язового стресу;

Принцип пріоритету, та ін..

Тема 11. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.

Головним завданням силового фітнесу є підбір особливостей компонентів тренувальної роботи, до якої входять (обсяг, інтенсивність роботи, характер вправи, темп виконання вправи, кількість повторень, вага обтяження, частота тренувальних занять, тривалість одного заняття, тривалість і характер відпочинку та ін.) Залежно від цих чинників здійснюється побудова тренувального процесу тих, хто займається. Зміною будь-якого компонента тренувальної роботи можна регулювати спрямованість тренувального заняття.

Тема 12. Типи будови тіла.

Сучасні тренери та дослідники добре розуміють важливість урахування типів будови тіла в побудові тренувального процесу спортсменів. Відповідні розміри склад та будова тіла мають велике значення для досягнення успіхів майже у всіх спортивних дисциплінах.

Будова тіла належить до морфологічних показників, котрі характеризують форму та структуру тіла спортсмена. Більшість наукових систем класифікації будови тіла людини

виділяють три основні компоненти: мускулатуру, лінійність та повноту. Будова тіла кожного спортсмена являє собою сполучення цих трьох компонентів.

Тема 13. Тренування жінок та особливості побудови програми.

Фізична культура позитивно впливає на функціональний стан жінок, сприяє їх підготовці до материнства. Встановлено, що у жінок, які займаються спортом, вагітність і пологи проходять легше. Спортсменки народжують дітей, зріст і маса тіла яких вище середніх показників, що дуже важливо, їх діти володіють більшою стійкістю до несприятливих умов зовнішнього середовища, в тому числі до інфекційних захворювань, пред'являють підвищені вимоги до жіночого організму. У значній мірі виявлені позитивні або негативні реакції на фізичне навантаження, залежить від анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму.

Кредит 4. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ.

Тема 14. Тренування м'язів рук та передпліччя.

Підйом штанги на біцепс:

Підйом штанги на біцепс стоячи стимулює весь біцепс від верху до низу до того ж дозволяє працювати з більшою вагою. Це сама базова вправа для біцепса;

Молот:

Дана вправа вибірково переносить навантаження на плечові м'язи, які знаходяться під біцепсом. Вона не велика, проте на пізніх етапах тренінгу їм варто приділити увагу;

Підйом гантелей на біцепс на похилій лаві:

Ця вправа дозволяє тренувати біцепс із розтягнутого положення, що вкрай важливо, оскільки стимуляція біцепса за рахунок цього сильно збільшується. Якщо виконувати рух із супінацією (поворотом зап'ястя), воно спочатку акцентує плечовий м'яз (коли Ви починаєте рух з нейтральним хватом), а потім переносить робочий акцент на біцепс (коли Ви розвертаєте кисть долонею догори по ходу руху).

Тема 15. Тренування м'язів плеча.

Жим гантелей:

Жим гантелей є основною розвиваючою вправою для передньої і бічної частин дельтовидних м'язів. Виконується сидячи або стоячи. Атлетичний пояс – обов'язковий;

Розведення гантелей в сторони:

Одне з основних вправ для розвитку бічних дельт. Виконується сидячи і стоячи. Бажано наявність атлетичної пояси.

Тяга до підборіддя:

Вузький хват в дещо більшою мірою завантажує передню дельту, відповідно більш широкий хват в дещо більшою мірою акцентує бічні дельти.

Тема 16. Тренування м'язів спини.

Станова тяга:

Базова вправа. Рекомендується для виконання новачкам зі слабким розвитком ніг. Для її виконання ноги поставлені вузько і зігнуті в колінах. Штанга піднімається від підлоги. Тут описаний класичний спосіб виконання станової тяги.

Підтягування:

Базовий прийом. Його варіації досягаються за рахунок зміни ширини хвата. Але оптимальним за результативністю вважається хват на рівні ширини плечей.

Гіперекстензії:

При її виконанні ризик отримати травму хребта мінімальний.

Рекомендовано для новачків і для людей з відсталою спиною. Для його виконання треба лягти на тренажер животом вниз, а п'яти розташувати під спеціальний валик. Схиляємо тулуб вниз до максимальної точки, зафіксуємо в такому положенні на декілька секунд, а потім повертаємо тіло у вихідне положення.

Тема 17. Тренування грудних м'язів.

Жим штанги лежачи:

Виконується: 1 - Лежачи на лаві, зі штангою прямим середнім хватом; 2 – на вдих повільно опустити штангу так, щоб гриф торкнувся груді; 3 – на видих підняти штангу вертикально до верху, повністю випрямити руки у ліктьовому суглобі.

Жим гантель лежачи:

Виконується: 1 - Лежачи на лаві, із гантелями прямим хватом; 2 – на вдих повільно опустити гантелі на рівень грудних м'язів; 3 – на видих підняти гантелі вертикально до верху, повністю випрямити руки у ліктьовому суглобі.

Жим «Кросовера»:

Виконується: 1 – стоячи в нахилі тулуба, взявши ручки тренажеру; 2 – на вдих повільно відвести рукоятки тренажеру назад зігнувши руки в ліктьовому суглобі; 3 – на видих повернути рукоятки кросоверу до вихідного положення.

Тема 18. Тренування м'язів живота.

Класичні зворотні скручування:

З огляду на механіку роботи м'язи, основними вправами для її опрацювання є різні скручування і підтягування ніг до себе. Очевидно, що пряма м'яз живота також задіяна у всіх вправах, що мають на увазі рух торса. Важливо відзначити, що ця м'язова група не має фізичного поділу на верхню і нижню частини, проте різні вправи по різному впливають на ці сегменти. Крім цього, рівень залучення в чому залежить від техніки виконання.

Кредит 5. Робота м'язів ніг та м'язів тазу , техніка виконання вправ.

Тема 19. Тренування чотирьохголового м'язу стегна.

Присідання:

Базова вправа, яка є однією з найбільш оптимальних не тільки для зміцнення м'язів, але і для набору м'язової маси та як силове. Присідання чудово розвивають чотирьохголовий м'яз стегна (квадріцепси), а також ряд інших м'язів: сідничні, камбалоподібні, привідні м'язи.

Жим ногами:

Багатосуглобна вправа, яка виконується на спеціальному тренажері та призначається для зміцнення м'язів стегна та сідниць. Особливість цього типу вправ у тому, що все навантаження приходиться саме на ноги, а хребет та поперек практично не беруть участі у вправі.

Розгинання ніг в тренажері:

Вправа на згинання та розгинання ніг задіє передні та задні м'язи стегон, дозволяючи зосередити навантаження виключно на тих групах м'язів, над якими потрібно працювати.

Тема 20. Тренування двохголового м'язу стегна.

Тяга на рівних ногах:

В положенні стоячи тримайте обидві гантелі перед стегнами. Утримуючи спину рівною, повільно опускайте гантелі, нахилившись вперед, поки не відчуєте натягування біцепса стегна. Не округляйте нижню частину спини (поперек), голову тримайте піднятою. Піднімайтеся разом з гантелями до стартового положення, напружуючи сідниці, спину і біцепс стегна.

Тема 21. Тренування великого сідничного м'язу.

Присідання:

Базова вправа, яка є однією з найбільш оптимальних не тільки для зміцнення м'язів, але і для набору м'язової маси та як силове. Присідання чудово розвивають чотирьохголовий м'яз стегна (квадріцепси), а також ряд інших м'язів: сідничні, камбалоподібні, привідні м'язи.

Тяга на рівних ногах:

В положенні стоячи тримайте обидві гантелі перед стегнами. Утримуючи спину рівною, повільно опускайте гантелі, нахилившись вперед, поки не відчуєте натягування біцепса стегна. Не округляйте нижню частину спини (поперек), голову тримайте піднятою. Піднімайтеся разом з гантелями до стартового положення, напружуючи сідниці, спину і біцепс стегна.

Тема 22. Тренування м'язів гомілки.

Підйоми на носки стоячи:

Підйоми на наски стоячи включають в роботу як литковий, так і камбаловидний м'язи. Ви можете виконувати цю вправу, не тільки в спортивному залі, а й у будь-якому іншому місці, де є сходи та вага обтяження.

Кредит 6. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового напрямлення.

Тема 23. Мікронутрієнти та макронутрієнти.

Харчування базується на концепціях збалансованого та оптимального харчування із урахуванням вікових особливостей організму у співвідношенні з їхніми фізіологічними та біохімічними потребами, а також залежно від витраченої енергії.

Більшість фахівців вважають, що основні принципи харчування спортсменів це:

співвідношення енергетичної цінності раціону та середньодобових енерговитрат, які залежать від віку, статі, характеру та інтенсивності фізичних навантажень;

збалансованість раціону за основними поживними речовинами (білки, жири, вуглеводи), а також за вітамінами, мінеральними та мікронутрієнтами;

вибір оптимальних норм харчування, який забезпечує різноманітність раціонів (білковий, вуглеводний, білково-вуглеводний) у залежності від конкретних завдань, тривалості, обсягів та інтенсивності фізичних навантажень;

розподілення раціону впродовж дня має чітко узгоджуватися з режимом і характером тренувань і змагань.

Тема 24. Глікемічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів.

Глікемічний індекс (ГІ) показує, наскільки підвищує рівень цукру в крові 50 грам будь-якої вуглеводної їжі в порівнянні з чистою глюкозою. Практично всі вуглеводи в організмі переробляються в глюкозу і викликають тимчасове підвищення рівня цукру в крові — так звану глікемічну відповідь. Ця реакція залежить від багатьох факторів, у тому числі від кількості їжі, кількості та типу вуглеводів, методу приготування їжі, ступеня обробки продуктів, і так далі. Кожному продукту присвоюється значення індексу від 1 до 100, де 100 це ГІ чистої глюкози. Продукти можна розділити на продукти з високим ГІ (більше 70), низьким (менше 55), або помірним ГІ (56-69).

Тема 25. Спортивне харчування.

Спортивне харчування і спортивні добавки – окрема група харчових продуктів та біологічно активних добавок, призначена для людей, що займаються спортом і фітнесом, а також ведуть активний спосіб життя і хочуть покращити своє здоров'я та спортивні результати завдяки правильному використанню ресурсів організму та оптимальному відновленню після фізичних навантажень.

Тема 26. Вплив стероїдів на організм спортсмена.

У сучасних умовах на міжнародній арені при помітно зрослої конкуренції між провідними спортивними державами найбільших успіхів досягають, як правило, представники тієї країни, де краще використовуються новітні досягнення науки і техніки. Останніми роками в практиці підготовки кваліфікованих спортсменів знайшли застосування похідні андрогенних гормонів – анаболічні стероїди.

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 методик 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

Славітяк 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, FX.

9. Мова викладання: українська.