

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

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра спорту



Проректор з науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ О.А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.

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

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

(на базі освітнього рівня молодший спеціаліст)

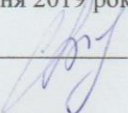
223 ск

Миколаїв - 2019

Розробник: Козубенко Олександр Сергійович, ст. викладач кафедри спорту

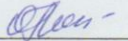
Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол № 1 від «27» серпня 2019 року

Завідувач кафедри спорту  (Славiтiяк О.С.)


Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол № 1 від «27» серпня 2019 року

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

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол № 14 від «27» серпня 2019 року

Голова навчально-методичної комісії університету  (Кузнєцова О.А.)

## ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту» складена ст. викладачем Козубенко О.С.. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра 017 Фізична культура і спорт.

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

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

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни:

*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.

Завдання курсу:

- оволодіння теоретичними знаннями з обраного виду спорту та підвищення функціонального стану організму, удосконалення рухових здібностей у веслувальному спорті.
- підвищення життєздатності організму,
- навчання життєво важливим руховим навичкам прикладного характеру у веслуванні.
- виховання вольових якостей людини.
- контроль фізичного розвитку з метою коректування незбалансованості окремих м'язів, м'язових груп і частин тіла.
- методика навчання веслуванню, контролю та управління підготовкою спортсменів.

У результаті вивчення даного курсу 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.

**Передумови для вивчення дисципліни:** вивчення наступних дисциплін математика, фізика, анатомія, фізіологія, спортивна медицина, математична статистика в спорті.

Навчальна дисципліна складається з 12 кредитів.

#### **Очікувані результати навчання:**

**ПРН2.** Демонструє знання й уміння застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, педагогіки, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

**ПРН 5.** Демонструє знання правил профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

**ПРН 6.** Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

**ПРН 13.** Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

**ПРН 14.** Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організовує фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

**ПРН 17.** Демонструє ефективну співпрацю учнів і вихованців, ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях); несе відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримується етичних норм ділового спілкування та поведінки.

**ПРН 22.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

**ПРН 23.** Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей на уроках фізичної культури.

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

#### **Загальнопредметні**

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).

ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.

#### **Фахові**

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 11. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

Критерії сформованості компетентності майбутніх фахівців: ціле мотиваційний, гностичний, операційно-практичний, та рефлексивно-творчий.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

Програма навчальної дисципліни складається з таких кредитів

### **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 5. Основи підготовки в групах 2-3 року (13-14 років) та спортивного вдосконалення. Планування учбово-тренувальних занять. Співвідношення спеціальної та загальної фізичної підготовки в річному циклі.

Тема 6. Основи методики навчання техніки веслування на байдарках і каное. Навчання техніки веслування на байдарках по фазам гребка.

Тема 7. 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 8. Перевірка самостійної роботи 2 кредиту.

***Кредит 3 Розвиток спеціальних фізичних якостей у веслуванні.***

Тема 9. Силова підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи. Методи і засоби розвитку сили. Скласти конспект заняття для розвитку сили.

Тема 10. Всебічна підготовка веслувальника. Загально розвиваючі вправи. Ігри. Естафети. Вправи на спритність, координацію, вправи і засоби розвиваючі фізичні якості.

Тема 11. Розвиток сили. Фізичні вправи на снарядах, тренажерах та зі своїм тілом. ЗРВ з гімнастичною лавкою.

Тема 12. Перевірка самостійної роботи 3 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи.

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

Тема 13. Розвиток спритності. Кросова підготовка. Спортивні ігри. Естафети. ЗРВ із приватним вісом.

Тема 14. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та навантаженням.

Тема 15. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та навантаженням.

Тема 16. 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 17. Методи і засоби розвитку силової витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та навантаженням.

Тема 18. Методи і засоби розвитку швидкості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та навантаженням.

Тема 19. Розвиток витривалості. Спортивні ігри. Кросова підготовка. ЗРВ із приватною вагою та навантаженням. Скласти конспект заняття розвитку витривалості.

Тема 20. Перевірка самостійної роботи 5 кредиту: Реферати, доповіді презентація на тему організація роботи спорт інтернаті, ВУФК

Тема 21. Контрольна робота, тести.

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

Тема 22. Розвиток загальної витривалості. Вправи та засоби для розвитку витривалості. Контроль та управління. Скласти конспект заняття на розвиток загальної витривалості.

Тема 23. Розвиток силової витривалості. Вправи та засоби для розвитку силової витривалості. Контроль та управління. Скласти конспект на розвиток силової витривалості.

Тема 24. Розвиток швидкості та спритності. Вправи та засоби для розвитку спритності. Вправа та засоби на розвиток швидкісно-силових якостей. Контроль та управління. Скласти кон-

спект на розвиток швидкості та спритності.

Тема 25. Організація роботи СДЮШОР, ЦОП.

***Кредит 7 Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.***

Тема 26. Розвиток спеціальної сили веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти конспект для розвитку спеціальної сили веслувальника.

Тема 27. Розвиток спеціальної швидкості веслувальників. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління. Скласти положення та програму змагань з загальнофізичної підготовки.

Тема 28. Розвиток спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості.

Тема 29. Розвиток спеціальної сили веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної сили. Контроль та управління.

***Кредит 8. Організація підготовки спортсменів веслувальників високої кваліфікації.***

Тема 30. Основи методики розвитку сили. Скласти конспект на розвиток сили.

Тема 31. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Контроль та управління. Конспект розвитку спеціальної витривалості веслувальника.

Тема 32. Перевірка самостійної роботи. Презентації реферати.

Тема 33. 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 34. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км. Конспект тренування.

Тема 35. Особливості методики розвитку спеціальної витривалості.

Тема 36. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км.

Тема 37. Перевірка самостійної роботи. Організація роботи СДЮСШ з веслувального спорту. Підсумки кредиту

***Кредит 10. Контроль та методи вдосконалення спеціальної підготовки веслувальників***

Тема 38. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км.

Тема 39. Контрольна робота. Методи і засоби розвитку спеціальної витривалості

Тема 40. Методи і засоби розвитку спеціальної витривалості

Тема 41. Перевірка самостійної роботи. Презентації, реферати, доповіді. Підсумки кредиту.

Тема 42. Контроль за розвитком спеціальної витривалості.

***Кредит 11. Вдосконалення спеціальних фізичних якостей.***

Тема 43. Вдосконалення спеціальної витривалості веслувальника. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8 км.

Тема 45. 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 46. Вправи та засоби для розвитку спеціальної витривалості. Веслування на ял-6 дистанція 6-8км.

Тема 47. Засоби розвитку спеціальної витривалості.

***Кредит 12. Особливості вдосконалення спеціальної підготовки***

Тема 48. Вдосконалення спеціальної спритності веслувальника.

Тема 49. Контрольна робота. Методи і вдосконалення розвитку спеціальної витривалості

Тема 50. Перевірка самостійної роботи. Презентації, реферати.

Тема 51. Види змагань. Положення змагань. Скласти положення про змагання, правила зма-

гань..

### **3. Рекомендована література.**

Базова

1. Команов В.В. Резервы тренерського майстерства. Узд. Спорт.: 2017.- 144с.
2. Крутевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібн./Т.Ю. Крутевич, М.І. Воробьов, Г.В. Безверхня.-К.:Олімпійська література . 2011.-284с.
3. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация, монография. изд. Спорт.-2017с.
4. Мартенс Райнер Успешный тренер. Узд. Человек.: 2014.-240с.
5. Ноиков А. А. Основы спортивного майстерства изд. Советский спорт 2012.-256с.
6. Речкалов А.В. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: монография / А.В. Речков, Д.А. Корюкин: изд. Курганского гос. Университета. 2011.-225с.
7. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: 7ав. Посіб. /О.А. Шинкарук.-Київ 2013.-136с.
8. Якимов А. И. Основы тренеского майстерства. Учебно-методическое пособие. Узд Спорт. 2015.-176с.

Допоміжна

1. Годик В.А. Контроль тренировочных нагрузок /М.А. Годик.-М.: Физкультура и спорт,1980.-135с.
2. Губа В.П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта/ В.П.Губа // Теория и практика физической культуры.-1990.-№.-С.28-31.

#### *Інформаційні ресурси*

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

#### **4. Форма підсумкового контролю – залік у 3, 4 семестрах.**

#### **5. Засоби діагностики навчальних досягнень студентів.**

Комплексна контрольна роботи з дисципліни «Теорія методика викладання обраного виду спорту»

ККР з дисципліни «Теорія методика викладання обраного виду спорту» складається з таких завдань.

Кожне завдання пов'язане вмінням студента використовувати набуті знання для вирішення практично спрямованих завдань.

Загальний час на виконання ККР 80 хвилин.

При оцінці результатів необхідно враховувати:

1. знання теоретичного матеріалу;
2. самостійність;
3. логічність відповідей;
4. повноту відповідей;
5. правильність відповідей;
6. охайність оформлення

За виконання окремих завдань нараховуються бали в залежності від складності питань

ня:

1. за перше завдання – максимально 10 балів;
2. за друге і третє завдання – максимально по 20 балів.

Загальна кількість балів за виконання ККР визначається як сума балів за виконання окремих її завдань, після чого здійснюється перерахування сумарних балів в чотирибальну оцінку згідно таблиці.