

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра спорту

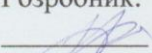
ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор із науково-педагогічної
роботи  О.А. Кузнецова
27 серпня 2019 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
КОНТРОЛЬ І УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

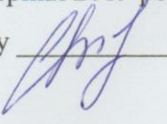
Ступінь бакалавра
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту
(на базі освітнього рівня «Молодший спеціаліст»)

2019-2020 навчальний рік

Розробник: Козубенко Олександр Сергійович, ст. викладач кафедри спорту
 (Козубенко О.С.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол № 1 від «27» серпня 2019 року

Завідувач кафедри спорту  (Славітяк О.С.)

«27» серпня 2019 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Варіативна	
	Спеціальності 017 фізична культура і спорт		
Індивідуальне науково-дослідне завдання – підготовка доповіді з висвітленням проблем теорії і практики спортивної підготовки	017 Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту	<i>Рік підготовки:</i>	
		<i>Семестр</i>	
Загальна кількість годин 90		3	
		<i>Лекції</i>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь бакалавра	10	-
		<i>Практичні, семінарські</i>	
		4	
		<i>Лабораторні</i>	
		-	-
		<i>Самостійна робота</i>	
		76	
<i>Вид контролю: залік</i>			

Мова навчання-українська

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 90 год.: 14 год. аудиторні заняття, 76 год. – самостійна робота (20% /80 %).

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Завдання курсу

Освітні:

- вивчення теоретичних основ контролю і управління підготовкою спортсменів;
- оволодіння методикою контролю фізичних вправ;
- оволодіння методами і засобами контролю і тестування за технікою фізичних вправ та фізичними якостями;

Оздоровчі:

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

Виховні:

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

Критеріями засвоєння матеріалу навчальної дисципліни "Контролю і управління підготовкою спортсменів" є наявність у студентів наступних знань:

- місце та значення контролю і управління підготовкою спортсменів у системі фізичного виховання України;
- основ техніки і вмінь навичок вимірювань методів аналізу;
- основ методики управління підготовкою спортсменів;
- організація і проведення досліджень.

Передумови для вивчення дисципліни:

вивчення наступних дисциплін математика, фізика, анатомія, фізіологія, спортивна медицина, математична статистика в спорті.

Навчальна дисципліна складається з 3-х кредитів.

Очікувані результати навчання:

У результаті вивчення дисципліни контроль і управління спортивною підготовкою студент оволодіває такими компетентностями:

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. розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні..

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 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.

3. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Зміст дисципліни Контролю і управління 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 5. Контроль за розвитком сили, аналіз планування тренувального заняття.

Тема 6. Контроль за розвитком силової витривалості, аналіз планування тренувального заняття.

Тема 7. Контроль за розвитком витривалості, аналіз планування тренувального заняття.

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

Тема 8. Педагогічний контроль за фізичною підготовленістю спортсменів

Тема 9. Контроль за розвитком швидкості, аналіз планування тренувального заняття.

Тема 10. Метрологічні основи контролю за технічною та тактичною підготовленістю спортсменів Контроль за розвитком витривалості, аналіз планування тренувального заняття.

Тема 11. 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 12. Медико-біологічний контроль тренувальної та змагальної діяльності, аналіз, рекомендації.

4. Структура навчальної дисципліни Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	усь ог	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1. Зміст дисципліни Контролю і управління спортивною підготовкою спортсменів.						
Тема 1. Види контролю. Засоби контролю за загальною фізичною підготовкою спортсменів.	13	2	1			10
Тема 2. Основи теорії вимірювань контролю, аналізу, рекомендації.	5					5
Тема 3. Методи і засоби контролю за спортивною підготовкою, аналіз та управління спортивною підготовкою.	6		1			5
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.	6		1			5
Усього	30	2	3			25
Кредит 2. Засоби контролю спеціальних фізичних якостей, педагогічних, психологічних та медико-біологічних показників їх аналіз, рекомендації.						
Тема 5. Контроль за розвитком сили, аналіз планування тренувального заняття.	15	4	1			10
Тема 6. Контроль за розвитком силової витривалості, аналіз планування тренувального заняття.	5					5
Тема 7. Контроль за розвитком витривалості, аналіз планування тренувального заняття.	10					10
Усього	30	4	1			25
Кредит 3. Основи видів комплексного контролю у фізичному вихованні та спорті.						
Тема 8. Педагогічний контроль за фізичною підготовленістю спортсменів	6	1				5
Тема 9. Контроль за розвитком швидкості, аналіз планування тренувального заняття.						
Тема 10. Метрологічні основи контролю за технічною та тактичною підготовленістю спортсменів Контроль за розвитком витривалості, аналіз планування тренувального заняття.	6	1				5
Тема 11. Контроль за технічною підготовкою та змагальною діяльністю. Контроль за тренувальними та змагальними навантаженнями.	11	1				10

Контроль за спеціалізованістю навантаження, за направленістю навантаження, за координаційною складністю навантаження, за величиною та інтенсивністю навантаження. Навантаження змагальних вправ і методи їх контролю.						
Тема 12 Медико-біологічний контроль тренувальної та змагальної діяльності, аналіз, рекомендації.	7	1				6
Усього	30	4				26
Усього годин	90	10	4			76

5. Теми лекцій Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Зміст дисципліни Контролю і управлінню спортивною підготовкою спортсменів.		
1.	Тема 1. Види контролю. Засоби контролю за загальною фізичною підготовкою спортсменів.	2
Кредит 2. Засоби контролю спеціальних фізичних якостей, педагогічних, психологічних та медико-біологічних показників їх аналіз, рекомендації.		
2.	Тема 5. Контроль за розвитком сили, аналіз планування тренувального заняття.	4
Кредит 3. Основи видів комплексного контролю у фізичному вихованні та спорті.		
3.	Тема 8. Педагогічний контроль за фізичною підготовленістю спортсменів	1
4.	Тема 10. Контроль за швидкісно-силовими якостями. Методи вимірювання максимальної сили, градієнту сили, імпульсу сили. Безінструментальний контроль якості сили. Якість силових тестів. Контроль показників витривалості. Контроль показників гнучкості.	1
5.	Тема 11. 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.	1
6.	Тема 12. Медико-біологічний контроль тренувальної та змагальної діяльності, аналіз, рекомендації. Практичне заняття оперативний контроль, аналіз рекомендації.	1
	Разом:	10

6. Теми практичних занять Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Зміст дисципліни Контролю і управлінню спортивною підготовкою спортсменів.		
1.	Тема 1. Види контролю. Засоби контролю за загальною фізичною підготовкою спортсменів.	1
2.	Тема 3. Методи і засоби контролю за спортивною підготовкою, аналіз та	1

	управління.	
3.	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.	1
Кредит 2. Засоби контролю спеціальних фізичних якостей, педагогічних, психологічних та медико-біологічних показників їх аналіз, рекомендації.		
4.	Тема 5. Контроль за розвитком сили, аналіз планування тренувального заняття	1
	Разом:	4

7.Лабораторні заняття - не передбачено

8. Самостійна робота

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Зміст дисципліни Контролю і управлінню спортивною підготовкою спортсменів.		
1.	Тема 1. Види контролю. Засоби контролю за загальною фізичною підготовкою спортсменів.	10
2.	Тема 2. Основи теорії вимірювань контролю, аналізу, рекомендації.	5
	Тема 3. Методи і засоби контролю за спортивною підготовкою, аналіз та управління спортивною підготовкою.	5
3.	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.	5
Кредит 2. Засоби контролю спеціальних фізичних якостей, педагогічних, психологічних та медико-біологічних показників їх аналіз, рекомендації.		
4.	Тема 5. Контроль за розвитком сили, аналіз планування тренувального заняття.	10
5.	Тема 6. Контроль за розвитком силової витривалості, аналіз планування тренувального заняття.	5
6.	Тема 7. Контроль за розвитком витривалості, аналіз планування тренувального заняття.	10
Кредит 3. Основи видів комплексного контролю у фізичному вихованні та спорті.		
7.	Тема 8. Педагогічний контроль за фізичною підготовленістю спортсменів	5
8.	Тема 10. Контроль за швидко-силовими якостями. Методи вимірювання максимальної сили, градієнту сили, імпульсу сили. Безінструментальний контроль якості сили. Якість силових тестів. Контроль показників витривалості. Контроль показників гнучкості.	5
9.	Тема 11. 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.	10
10.	Тема 12. Медико-біологічний контроль тренувальної та змагальної діяльності, аналіз, рекомендації. Практичне заняття оперативний контроль, аналіз рекомендації.	6
	Разом	76

9. Індивідуальне науково-дослідне завдання.

Індивідуальне науково-дослідне завдання: підготовка доповіді із мультипрезентацією з напрямку загальної теорії підготовки спортсменів
Основне завдання цього виду діяльності:

- навчити студентів робити презентації до доповідей;
- навчити орієнтуватись у структурі наукового дослідження підготовці доповідей до наукових конференцій.

Загальні вимоги до виконання індивідуального завдання:

- 1) Викласти тему доповіді згідно положенню про написання рефератів(до 5 стор).
- 2) Друкувати на комп'ютер (Word) шрифт NewRoman 14, інтервал 1,5, папір А4.
- 3) Скласти список використаної літератури згідно бібліографічного опису.
- 4) Розробити мультипрезентацію за вимогами.

10. Форми та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2(незадовільно)	Не зараховано

Форми поточного та підсумкового контролю. Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних, лабораторних робіт, умінь самостійно опрацьовувати тексти, складання конспекту рекомендованої літератури, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Завданням підсумкового контролю (КР, залік) є перевірка глибини засвоєння студентом програмового матеріалу модуля.

Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:

Студенту виставляється відмінно, коли студент вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, аргументовано висловлює свої думки, проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань при самостійній роботі.

Студенту виставляється дуже добре, коли вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, вміє полемізувати, аргументуючи та обстоюючи власні думки, проявляє творчий підхід до самостійної роботи.

Студенту виставляється до, коли студент володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної літератури, добре висловлює свої думки, але не проявляє творчого підходу до виконання самостійної роботи.

Студенту виставляється достатньо коли студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, але не має достатніх знань та умінь для формулювання висновків, допускає помилки в окремих ситуаціях.

Студенту виставляється мінімальний задовільно коли студент володіє навчальним матеріалом поперехово й фрагментарно.

Кількість балів у кінці семестру повинна складати від 150 до 300 балів (за 3 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота			Контрольна робота	Накопичувальні бали/ сума 300
T1-4	T5-7	T8-12		
80	80	80	40	

11. Засоби діагностики успішності навчання

Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є: завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

12. Методи навчання

Усний виклад матеріалу: наукова розповідь, спрямована на аналіз фактичного матеріалу; пояснення – вербальний метод навчання, за допомогою якого розкривається сутність певного явища, закону, процесу; проблемне навчання, робота з підручником та додатковими джерелами, спостереження над усним мовленням, спостереження над мовним матеріалом, порівняльний аналіз, виразне читання текстів; ілюстрація – метод навчання, який передбачає показ предметів і процесів у їх символічному зображенні (презентації, відео, графіки та ін.).

13. Рекомендована література

Базова

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 2016. – 28 с.
2. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – К.: Здоров'я, 2017. – 144 с.
3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учеб. для ИФК. – М.: ФиС, 2015. – 544 с.
4. Лапутін А.М., Носко М.О., Кашуба В.О. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ. – К.: Наук. світ, 2018. – 201 с.
5. Практическая биомеханика / А.Н.Лапутин, В.В.Гамалий, А.А.Архипов и др.; А.Н.Лапутин (общ.ред.). – К.: Науковий світ, 2019. – 298 с.

Допоміжна

1. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – К.: Здоров'я, 2016. – 200 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спотивной тренировки. – К.: Вища школа, 2015. – 336 с.
3. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. – К.: Здоров'я, 2015. – 120 с.
4. Назаров В.Т. Биомеханическая стимуляция: явь и надежды. – Мн.: Полямя, 2016. – 95 с.
5. Платонов В.Н. Современная спотивная тренировка. – К.: Здоров'я, 2015. – 336 с.
6. Платонов В.Н. теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 2015. – 336 с.
7. Программированное обучение и теххнические средства в спортивной тренировке / Под редакцией Н.А.Нельма. – Мн.: Полямя. – 148 с.
8. Теория спорта /Под редакцией В.Н.Платонова. – К.: Вища школа, 2015 – 424 с.

9. Техническая подготовка спортсменов в циклических видах спорта /Братковский В.К., Лисенко Г.И. – К.: Здоров'я, 2016. – 135 с.

14. Інформаційні ресурси.

1. Сайт кафедри спорту МНУ ім.В.О.Сухомлинського.
- 2.[http:// www.uaf.org.ua/](http://www.uaf.org.ua/)
- 3.<http://www.concept2.com>.
4. The Indoor Rowing Training Guide by / Terry O'Neill and Alex Skelton. – Nottingham: Nott'm South & Wilford Ind. Est, 2013. – 253 p.