

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО  
Факультет фізичної культури та спорту  
Кафедра спорту**

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

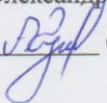


**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ОБРАНОГО ВИДУ  
СПОРТУ**

Ступінь бакалавра  
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма: Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

2019-2020 навчальний рік

Розробник: Чумаченко Олександр Юрійович, доцент кафедри спорту, доктор філософії в галузі біології

 (Чумаченко О.Ю.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол № 1\_ від « 27 » серпня 2019 року

Завідувач кафедри  (Славітяк О.С.)

«27» серпня 2019 р.

### 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузі знань: 01 Освіта /Педагогіка	Варіативна	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: доповідь, реферат, презентація		Рік підготовки: 3-й	
Загальна кількість годин - 90	Спеціальність 017 Фізична культура та спорт.	Семестр	
		7-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –1 год. самостійної роботи студента – 1,5год.	Ступінь бакалавра	Лекції	
		-	-
		Практичні, семінарські	
		44	
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		46	
Вид контролю:			
залік			

Мова навчання – українська.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить: для денної форми навчання.: 7 семестр- 44 год. – аудиторні заняття, 46 год. – самостійна робота (48% / 52%).

## 2. Мета, завдання навчальної дисципліни та результати навчання

*Мета курсу:* Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера-викладача з обраного виду боротьби в секціях та гуртках учбових закладів середньої освіти та групах спеціалізованих спортивних навчальних закладів, а також підвищення рівня особистої спортивної підготовленості з обраного виду боротьби.

*Завдання курсу:*

*Визначити:*

- вивчення теоретичних основ спортивної боротьби;
- оволодіння технікою прийомів спортивної боротьби та їх удосконалення;
- підвищення техніко-тактичної майстерності студента;
- оволодіння методикою навчання прийомам боротьби та методикою удосконалення в їх техніці;
- оволодіння методикою проведення навчально-тренувальних занять зі спортивної боротьби та секційних занять, згідно з програмами спеціалізованих спортивних та загальноосвітніх середніх навчальних закладів;
- вивчення правил змагань з спортивної боротьби та надбання навичок практичного суддівства змагань;

*Ознайомити:*

- історії, сучасного становища та перспектив розвитку спортивної боротьби в світі та Україні;
- техніки безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань з боротьби;
- принципів, методів та засобів спортивної підготовки в обраному виді боротьби;
- основ змагальної діяльності в спортивній боротьбі;
- специфіки занять боротьбою у секціях ЗОШ та групах ДЮСШ;
- методи та засоби відновлювання фізичного та психічного стану спортсмена;
- правил змагань з боротьби та методики суддівства в різних видах боротьби;
- основи науково-дослідницької діяльності у фізичній культурі та спорті.

**Передумови для вивчення дисципліни:** Анатомія людини, фізіологія людини, ТМВ обраного виду спорту.

Навчальна дисципліна складається з 3-х кредитів.

### **Очікувані результати навчання:**

ПРН 8. Виконує визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримується рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; веде здоровий спосіб життя та здає встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

ПРН 13. 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 організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

ПРН 14. Пояснює принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорює особливості змагальної діяльності та організацію й проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначає позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

Згідно з вимогами ОПП студент оволодіває такими *компетентностями*:

## **I. Загально предметні:**

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.
- 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 7. Здатність працювати в команді.
- ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

## **II. 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 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.
- ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.
- ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.
- ФК 13. Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

### **Кредит 1.**

Тема 1. Історія розвитку обраного виду спорту.

Виникнення та розвиток обраного виду спорту в світі та на Україні. Еволюція техніки, правил змагань, тактики. Найвидатніші спортсмени в світі та в Україні.

Тема 2. Сучасний стан обраного виду спорту в світі та в Україні.

Останні події в обраному виді спорту в світі та Україні.

### **Кредит 2**

Тема 3. Перспективи розвитку обраного виду спорту.

Науково-технічний та науково-методичний прогрес в обраному виді спорту. Перспектива розвитку обраного виду спорту.

Тема 4. Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань з обраного виду спорту.

### **Кредит 3**

Тема 5. Контроль за станом місця для занять, обладнання та інвентарю. Організація страховки та допомоги під час розучування та виконання вправ, навчання самостраховці. Медичний контроль, особиста гігієна, режим дня, харчування спортсмена.

Тема 6. Складові процесу спортивної підготовки в обраному виді. Тренування як головна складова процесу спортивної підготовки. Принципи спортивної підготовки. Засоби та методи спортивної підготовки в обраному виді спорту.

#### 4. Структура навчальної дисципліни Денна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср
1	2	2	4	5	6	7
<b>Кредит 1.</b>						
Тема 1. Історія розвитку обраного виду спорту. Виникнення та розвиток обраного виду спорту в світі та на Україні. Еволюція техніки, правил змагань, тактики. Найвидатніші спортсмени в світі та в Україні.			6			14
Тема 2. Сучасний стан обраного виду спорту в світі та в Україні. Останні події в обраному виді спорту в світі та Україні.			8			2
Усього:	30		14			16
<b>Кредит 2</b>						
Тема 3. Перспективи розвитку обраного виду спорту. Науково-технічний та науково-методичний прогрес в обраному виді спорту. Перспектива розвитку обраного виду спорту.			6			14
Тема 4. Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань з обраного виду спорту.			8			2
Усього:	30		14			16
<b>Кредит 3</b>						
Тема 5. Контроль за станом місця для занять, обладнання та інвентарю. Організація страхівки та допомоги під час розучування та виконання вправ, навчання самостраховці. Медичний контроль, особиста гігієна, режим дня, харчування спортсмена.			8			12
Тема 6. Складові процесу спортивної підготовки в обраному виді. Тренування як головна складова процесу спортивної підготовки. Принципи спортивної підготовки. Засоби та методи спортивної підготовки в обраному виді спорту.			8			2
Усього:	30		16			14
Усього годин:	90		44			46

#### 5. Теми лекційних занять - не передбачено

**6. Теми практичних занять  
Денна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Кредит 1.</b>		
1.	Тема 1. Історія розвитку обраного виду спорту. Виникнення та розвиток обраного виду спорту в світі та на Україні. Еволюція техніки, правил змагань, тактики. Найвидатніші спортсмени в світі та в Україні.	6
2.	Тема 2. Сучасний стан обраного виду спорту в світі та в Україні. Останні події в обраному виді спорту в світі та Україні.	8
<b>Кредит 2</b>		
3.	Тема 3. Перспективи розвитку обраного виду спорту. Науково-технічний та науково-методичний прогрес в обраному виді спорту. Перспектива розвитку обраного виду спорту.	6
4.	Тема 4. Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань з обраного виду спорту.	8
<b>Кредит 3</b>		
5.	Тема 5. Контроль за станом місця для занять, обладнання та інвентарю. Організація страховки та допомоги під час розучування та виконання вправ, навчання самостраховці. Медичний контроль, особиста гігієна, режим дня, харчування спортсмена.	8
6.	Тема 6. Складові процесу спортивної підготовки в обраному виді. Тренування як головна складова процесу спортивної підготовки. Принципи спортивної підготовки. Засоби та методи спортивної підготовки в обраному виді спорту.	8
<b>Разом:</b>		<b>44</b>

**7. Теми лабораторних занять не передбачені**

**8. Самостійна робота  
Денна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Кредит 1</b>		
1.	Тема 1. Історія розвитку обраного виду спорту. Виникнення та розвиток обраного виду спорту в світі та на Україні. Еволюція техніки, правил змагань, тактики. Найвидатніші спортсмени в світі та в Україні.	14
2.	Тема 2. Сучасний стан обраного виду спорту в світі та в Україні. Останні події в обраному виді спорту в світі та Україні.	2
<b>Кредит 2</b>		
3.	Тема 3. Перспективи розвитку обраного виду спорту. Науково-технічний та науково-методичний прогрес в обраному виді спорту. Перспектива розвитку обраного виду спорту.	14
4.	Тема 4. Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань з обраного виду спорту.	2
<b>Кредит 3</b>		
5.	Тема 5. Контроль за станом місця для занять, обладнання та інвентарю. Організація страховки та допомоги під час розучування та виконання вправ,	12

	навчання самостраховці. Медичний контроль, особиста гігієна, режим дня, харчування спортсмена	
6.	Тема 6. Складові процесу спортивної підготовки в обраному виді. Тренування як головна складова процесу спортивної підготовки. Принципи спортивної підготовки. Засоби та методи спортивної підготовки в обраному виді спорту.	2
	Разом:	46

### 9. Індивідуальне науково-дослідне завдання

Індивідуальне науково-дослідне завдання складається з двох напрямів:

I- підготовка та захист контрольної роботи (для студентів ЗФН);

II- підготовка доповідей з висвітленням проблеми історії розвитку обраного виду спортивної боротьби; техніки виконання прийомів в обраному виді боротьби; методики навчання технічним діям в спортивній боротьбі; методики тренування дітей в обраному виді боротьби; змісту навчальної програми з боротьби для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ (для студентів ДФН). Підготовка та захист контрольної роботи.

Основне завдання цього виду діяльності - навчити студентів індивідуально систематизовано обробляти та узагальнювати наукову літературу, складати стислу наукову інформацію з проблемних питань дисципліни.

Загальні вимоги до виконання індивідуального завдання:

- 1) Індивідуальне завдання виконується студентом самостійно у окремому зошиті.
- 2) Воно складається з вступу, викладення основного матеріалу та висновків.
- 3) Оцінка індивідуального завдання здійснюється за результатами його перевірки та захисту.

### 10. Форми роботи 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, уміння самостійно опрацьовувати тексти, складання конспекту рекомендованої літератури, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

*Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:*

Студенту виставляється відмінно коли відповідь або завдання відзначається повнотою виконання без допомоги викладача. Студент володіє узагальненими знаннями з предмета, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє застосовувати вивчений матеріал; вирішує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозування явищ; уміє ставити та розв'язувати проблеми.



Студенту виставляється дуже добро коли відповідь і завдання повні, але з деякими огріхами, виконані без допомоги викладача. Студент вільно володіє вивченим матеріалом, зокрема, застосовує його на практиці; вмє аналізувати і систематизувати наукову та методичну інформацію. Використовує загальновідомі доводи у власній аргументації, здатен до самостійного опрацювання навчального матеріалу, але потребує консультації викладача.

Студенту виставляється добре коли відповідь і завдання відзначаються неповнотою виконання без допомоги викладача. Студент може зіставити, узагальнити, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; знання є достатньо повними; вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних педагогічних ситуаціях. Відповідь його повна, логічна, обґрунтована, але з деякими огріхами. Здатен на реакцію відповіді іншого студента, опрацювати матеріал самостійно.

Студенту виставляється достатньо коли відповідь і завдання відзначаються наявністю фрагментарності виконання за консультацією викладача або під його керівництвом. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів; з допомогою викладача виконує елементарні завдання; контролює свою відповідь з декількох простих речень; здатний усно відтворити окремі частини теми; має фрагментарні уявлення про роботу з науково-методичним джерелом, відсутні сформовані уміння та навички.

Студенту виставляється мінімальний задовільно коли відповідь і завдання відзначаються високою фрагментарністю виконання під керівництвом викладача. Теоретичний зміст курсу засвоєно частково, необхідні практичні уміння роботи не сформовані, більшість передбачених навчальною програмою навчальних завдань не виконано.

Оцінка за виконання індивідуального науково-дослідного завдання, завдань самостійної роботи виставляється з урахуванням таких параметрів:

- визначення ступеня засвоєння матеріалу;
- визначення якості виконання роботи;
- уміння обґрунтувати проблемне питання;
- уміння на практиці реалізувати засвоєний матеріал.

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

Відповідний розподіл балів, які отримують студенти за 3 крд.

Поточне оцінювання та самостійна робота						Накопичувальні бали
T1	T2	T3	T4	T5	T6	
50	50	50	50	50	50	300/100*

\* Примітка. Коефіцієнт для іспиту - 0,6. Іспит оцінюється в 40 б. Іспиту по плану немає.

## 11. Засоби діагностики

**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 (малюнки, схеми, графіки та ін.).

### **13. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Абаєв І.В. Даоські істоки в китайських ушу-Дао та даосизм в Китаї.-М.,2014.
2. Аналіз виступу українських дзюдоїстів на XXVII Іграх у Сіднеї та наступному Олімпійському циклі. –К.:ДНДІФКіС, 2014.-48с.
3. Ашмарін Б.А. Теорія та методика педагогічних досліджень в фізичному вихованні. М., ФіС. 2014.- С.3-63.
4. Бойко В., Данько Г. Поточний контроль за стан спеціальної працездатності борців.// Наука в олімпійському спорті. - 2016.-№2.-с17-22
5. Зімкін М.Ф. Фізіологія людини.-М.:ФіС, 2015-498с.
6. Матвеев С.Ф. Комі Гурума /школа дзюдо/ Старт, 2014, 23с.
7. Матвеев С.Ф., Волощук Я.І. Боротьба дзюдо.-К.: Здоров'я, 2014, с.168
8. Матвеев С.Ф., Гараї Гошу. Бічний підхват стегном /школа дзюдо/ Старт, 2015, №4, 26с.

#### **Допоміжна**

1. Матвеев С.Ф. Тренування в дзюдо. –К.: Здоров'я, 2015. – 92 с..
2. Матвеев С.Ф. Боротьба Самбо. – К.: Здоров'я, 2014. – 152с.

### **14. Інформаційні ресурси**

1. Сайт кафедри спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського.
2. <http://www.ukrajnejudo.com>
3. <http://www.eju.net>
4. <http://ukrwrestling.com>
5. <http://borba.com.ua>
6. <http://wrestlingua.com>