

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
Олексій ЖИЛЬЦОВ

« 09 » _____ 2021 р

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ

для студентів

спеціальності 014.11	Середня освіта (фізична культура)
предметна спеціальність	Фізична культура
освітнього рівня	молодший спеціаліст

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма №	0721/21
<i>Бест</i> (підпис)	 (прізвище, ініціал)
« »	2021 р.

Київ – 2021

Розробник: Черненко Г. І., викладач циклової комісії фізичного виховання
Університетського коледжу

Викладач:

Черненко Г. І., викладач циклової комісії фізичного виховання Університетського
коледжу


**Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії
фізичного виховання**

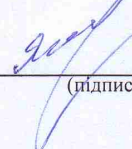
Протокол від 28.08.2021 р. № 1

Голова циклової комісії  (Надія КОЛОСКОВА)
(підпис)

Робочу програму перевірено

04.09.2021 р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи  (Зоя. ГЕЙХМАН)
(підпис)

Заступник директора з навчальної роботи  (Яніна КАРЛІНСЬКА)
(підпис)

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) _____ (ПІБ), «___» ___ 20__ р., протокол № ___

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) _____ (ПІБ), «___» ___ 20__ р., протокол № ___

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) _____ (ПІБ), «___» ___ 20__ р., протокол № ___

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) _____ (ПІБ), «___» ___ 20__ р., протокол № ___

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання
	денна
Вид дисципліни	<i>обов'язкова</i>
Мова викладання, навчання та оцінювання	<i>українська</i>
Загальний обсяг кредитів / годин	<i>5 / 150</i>
Курс	<i>4</i>
Семестр	<i>7-8</i>
Кількість змістових модулів з розподілом:	<i>3</i>
Обсяг кредитів	<i>5</i>
Обсяг годин, в тому числі:	<i>150</i>
Аудиторні	<i>70</i>
Модульний контроль	<i>10</i>
Семестровий контроль	<i>30</i>
Самостійна робота	<i>40</i>
Форма семестрового контролю	екзамен

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування фахових компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, підвищення спортивної майстерності з різних спеціалізацій, а також формування базових професійних знань, вмінь і практичних навичок, що забезпечують підготовку фахівця з фізичної культури.

Завданнями дисципліни є:

- здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу організації та проведення різних форм занять;
- здатність застосовувати знання та вміння щодо особливостей організації занять з різних видів спорту у різних груп населення та стану здоров'я;
- здатність до виконання вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітніх програм;
- здатність проводити заняття з різних видів спорту;
- здатність проводити змагання з різних видів спорту.

Дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення», як обов'язкова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

«Середня освіта (Фізична культура)» (ОС Молодший спеціаліст)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	№ теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-6	Здатність розуміти сутність і соціальну значущість майбутньої професії, вміти працювати у команді.	1-19
ЗК-8	Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.	1-19
Фахові компетентності за освітньою програмою		
ФК-3	Здатність проводити практичні заняття з легкої атлетики в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури.	1-6
ФК-9	Здатність проводити практичні заняття зі спортивних ігор в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури.	7-12
ФК-11	Здатність аналізувати психологічний стан учнів під час занять фізичною культурою і спортом.	1, 6, 12, 19
ФК-13	Здатність дбайливо ставитися до здоров'я учнів та власного здоров'я в процесі освітньої діяльності.	13-19
ФК-15	Здатність добирати і використовувати фізичні вправи на різних етапах навчання видам спорту; доцільно і правильно застосовувати прийоми страховки.	1-19
ФК-18	Здатність застосовувати знання про особливості впливу фізичних навантажень на організм людини у вирішенні практичних тренувальних задач.	13-19
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
ПРН-1	Вміє спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіє фаховою термінологією та дотримується етики ділового спілкування.	1-19
ПРН-6	Здійснює навчання руховим навичкам та сприяє розвитку рухових якостей, застосовуючи різні форми організації занять фізичними вправами.	1-5, 7-11, 13-18
ПРН-7	Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок.	1-5, 7-11, 13
ПРН-8	Оцінює рухову активність учнів та їх фізичний стан, складає та реалізовує програми кондиційного тренування, організовує та проводить фізкультурно-оздоровчі заходи.	13-19
ПРН-9	Обґрунтовує вибір засобів з фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання.	19
ПРН-12	Визначає функціональний стан організму учнів та обґрунтовує вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	19
ПРН-17	Здатний здійснювати організацію діяльності учнів з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення	6, 12, 19

здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму, рухливих ігор та плавання

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступних компетентностей:

- випускник демонструє здатність вільно застосовувати знання щодо загальних теоретичних, організаційних і методичних закономірностей процесу організації та проведення різних форм занять;
- випускник демонструє здатність застосовувати знання та вміння щодо особливостей організації занять з різних видів спорту у різних груп населення та стану здоров'я;
- випускник демонструє здатність виконувати вимоги освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітніх програм;
- випускник демонструє здатність проводити тестування з фізичної підготовленості учнів ЗЗОС
- випускник демонструє здатність здійснювати планування та проведення занять з учнями різного віку, статі і спортивної підготовленості.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт			
		Аудиторна:			Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. ЛЕГКА АТЛЕТИКА					
1. Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції, крос	10			4	6
2. Спринтерський біг 100м	4			4	
3. Естафетний біг	4			4	
4. Стрибки у довжину з місця, з розбігу	4			4	
5. Стрибки в висоту з розбігу	2			2	
6. Організація і проведення змагань легкої атлетики в умовах школи	8			2	6
Модульний контроль	4				
Разом за змістовим модулем І	36			20	12
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ. ВОЛЕЙБОЛ					
7. Методика навчання передачі м'яча двома	4			4	

руками зверху і знизу. Методика навчання нижньої прямої подачі.					
8. Методика вдосконалення передачі м'яча в колонах через сітку, верхньої і нижньої прямої подачі, прямого нападаючого удару. Розвиток стрибучості.	9			4	5
9. Методика навчання одиночного блокування. Правила (блокування). Технічні прийоми атаки та захисту у волейболі Учбова гра.	4			4	
10. Методика вдосконалення прийомів техніки гри, переміщень, передачі і прийому м'яча, Учбова гра.	6			6	
11. Організація і проведення змагань з волейболу, суддівство змагань з волейболу	9			4	5
Модульний контроль	2				
Разом за змістовим модулем II	34			22	10
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА					
12. Техніка виконання вправ для основних м'язових груп. Техніка виконання базових вправ для м'язів всього тіла.	10			4	6
13. Особливості розвитку координаційних здібностей	10			4	6
14. Особливості розвитку швидкісних здібностей	4			4	
15. Особливості розвитку силових здібностей	4			4	
16. Особливості розвитку гнучкості	4			4	
17. Особливості розвитку витривалості	4			4	
18. Тестування фізичної підготовленості	10			4	6
Модульний контроль	4				
Разом за змістовим модулем III	50			28	18
Підготовка до проходження контрольних заходів	30				
Всього за 4й курс <small>*з урахуванням МКР 10 год</small>	150			70	40

5. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Тема 1. Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції (10 год.).

Основні поняття теми: біг, техніка, середні дистанції, довгі дистанції.

1. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської

молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.

2. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
3. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопрац. – К.: Київ. Університет ім. Б. Грінченка, 2013. – 148с.
4. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчальнометодичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с.

Тема 2. Спринтерський біг 100м (4 год.).

Основні поняття теми: біг, старт, розгін, спринт, фініш.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
2. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
3. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопрац. – К.: Київ. Університет ім. Б. Грінченка, 2013. – 148с.
4. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчальнометодичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с.

Тема 3. Естафетний біг (4 год.).

Основні поняття теми: біг, старт, розгін, передача естафети, фініш.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
2. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
3. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопрац. – К.: Київ. Університет ім. Б. Грінченка, 2013. – 148с.
4. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчальнометодичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с.

Тема 4. Стрибки у довжину з місця, з розбігу (4 год.).

Основні поняття теми: розгін, відштовхування, політ, приземлення, техніка виконання.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
2. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
3. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопрац. – К.: Київ. Університет ім. Б. Грінченка, 2013. – 148с.
4. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчальнометодичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с.

Тема 5 Стрибки в висоту з розбігу. (2 год.).

Основні поняття теми: розгін, відштовхування, політ, приземлення, техніка виконання.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
2. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненської Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
3. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопрац. – К.: Київ. Університет ім. Б. Грінченка, 2013. – 148с.
4. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с.

Тема 6. Організація і проведення змагань легкої атлетики в умовах школи (8 год.).

Основні поняття теми: положення про змагання, команда, сектор, нагородження переможців.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Безверхня Г.В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. – 72 с.
2. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – Т.2. – 180с.
4. Дутчак М.В..Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. - 279 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ВОЛЕЙБОЛ

Тема 1. Методика навчання передачі м'яча двома руками зверху і знизу. Методика навчання нижньої прямої подачі. (4 год.).

Основні поняття теми: ігрові види спорту, волейбол, подача, передача, ігровий майданчик.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Васьков Ю. В., Пашков І.М.Фізична культура. 10 клас. Майстер-клас. Розробки уроків. , К.: Ранок,2010., 272с.
2. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
3. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: 2018. 120с
4. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації / уклад. О. М. Письменний. – Кривий Ріг: КП ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.

Тема 2. Методика вдосконалення передачі м'яча в колонах через сітку, верхньої і нижньої прямої подачі, прямого нападаючого удару. Розвиток стрибучості. (9 год.).

Основні поняття теми: технічні прийоми, передача м'яча, подача, прийом.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Васьков Ю. В., Пашков І.М. Фізична культура. 10 клас. Майстер-клас. Розробки уроків. , К.: Ранок, 2010., 272с.
2. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
3. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: 2018. 120с
4. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації / уклад. О. М. Письменний. – Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.

Тема 3. Методика навчання одиночного блокування. Правила (блокування). Технічні прийоми атаки та захисту у волейболі Учбова гра. (4 год.).

Основні поняття теми: подача, блокування, розіграш, атакуючий удар, переміщення по майданчику.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Васьков Ю. В., Пашков І.М. Фізична культура. 10 клас. Майстер-клас. Розробки уроків. , К.: Ранок, 2010., 272с.
2. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
3. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: 2018. 120с
4. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації / уклад. О. М. Письменний. – Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.

Тема 4. Методика вдосконалення прийомів техніки гри, переміщень, передачі і прийому м'яча, Учбова гра (6 год.).

Основні поняття теми: подача, блокування, розіграш, атакуючий удар, переміщення по майданчику.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Васьков Ю. В., Пашков І.М. Фізична культура. 10 клас. Майстер-клас. Розробки уроків. , К.: Ранок, 2010., 272с.
2. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
3. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: 2018. 120с
4. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації / уклад. О. М. Письменний. – Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.

Тема 5. Організація і проведення змагань з волейболу, суддівство змагань з волейболу (9 год.).

Основні поняття теми: змагання, правила, розмітка, суддівство.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Васьков Ю. В., Пашков І.М. Фізична культура. 10 клас. Майстер-клас. Розробки уроків. , К.: Ранок, 2010., 272с.
2. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
3. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: 2018. 120с
4. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації / уклад. О. М. Письменний. – Кривий Ріг: КП ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 1. Техніка виконання вправ для основних м'язових груп. Техніка виконання базових вправ для м'язів всього тіла (10 год.).

Основні поняття теми: рухові якості, фізичні здібності, фізичні вправи, техніка фізичних вправ, м'язові групи.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Круцевич Т.Ю. підруч. Для студ. ВНЗ. Теорія і методика фізичного виховання /Т.Ю.Круцевич // Київ : Олімпійська література , 2017. - у 1т-384с, 2т.-448с.
2. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підруч. / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов К. : Слово, 2011. – 261 с.
3. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник / А.І. Стеценко, П.М. Гунько. – Черкаси. – 2011. – 216 с.
4. Уилмор Дж. Х., Костила Д. Л. Фізіологія спорту та рухової активності. Пер. з англ. К.: Олімпійська література, 2007. – 504с.

Тема 2. Особливості розвитку координаційних здібностей (10 год.).

Основні поняття теми: рухові якості, види координаційних здібностей, вправи на розвиток координаційних здібностей.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Круцевич Т.Ю. Реакція у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. література, 2010. – 248 с.
2. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с
3. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підруч. / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов К. : Слово, 2011. – 261 с.

- Платонов В.Н. Основы теории подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта. - К.: Олімпійська література, 2004. – 560 с.

Тема 3. Особливості розвитку швидкісних здібностей (4 год.).

Основні поняття теми: рухові якості, види швидкісних здібностей, вправи на розвиток швидкісних здібностей.

Рекомендовані літературні джерела:

- Круцевич Т.Ю. підруч. Для студ. ВНЗ. Теорія і методика фізичного виховання /Т.Ю.Круцевич // Київ : Олімпійська література , 2017. - у 1т-384с, 2т.-448с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.-М., 2004.-160 с.
- Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підруч. / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов К. : Слово, 2011. – 261 с.
- Платонов В.Н. Основы теории подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта. - К.: Олімпійська література, 2004. – 560 с.

Тема 4. Особливості розвитку силових здібностей (4 год.).

Основні поняття теми: рухові якості, види силових здібностей, вправи на розвиток сили.

Рекомендовані літературні джерела:

- Круцевич Т.Ю. підруч. Для студ. ВНЗ. Теорія і методика фізичного виховання /Т.Ю.Круцевич // Київ : Олімпійська література , 2017. - у 1т-384с, 2т.-448с.
- Гуреева А.М. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М. Гуреева, Г.О. Єсіонова, Г.І. Кушнір, О.І. Рибалка. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 73 с.
- Зотов А.В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А.В. Зотов, В.І. Терещенко. – К., 2004. – 162 с.
- Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / С.Ю. Ніколаєв. – Луцьк. – 2009. – 160 с.
- Фізичне виховання. Основи атлетичної гімнастики: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки / Н.Б. Іванова, В.О. Пономарьов. – Запоріжжя, 2008. – 45 с.

Тема 5. Особливості розвитку гнучкості (4 год.).

Основні поняття теми: рухові якості, гнучкість, види гнучкості, вправи на розвиток гнучкості.

Рекомендовані літературні джерела:

- Круцевич Т.Ю. підруч. Для студ. ВНЗ. Теорія і методика фізичного виховання /Т.Ю.Круцевич // Київ : Олімпійська література , 2017. - у 1т-384с, 2т.-448с.
- В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с
- Фізичне виховання: гнучкість та методика її розвитку: навчально-методичний

посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / Г.О. Єсіонова, Є.В. Нерушенко, Г.І. Кушнір. – Запоріжжя, 2012. – 70 с.

Тема 6. Особливості розвитку витривалості (4 год.).

Основні поняття теми: рухові якості, види витривалості, вправи на розвиток витривалості.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Круцевич Т.Ю. підруч. Для студ. ВНЗ. Теорія і методика фізичного виховання /Т.Ю.Круцевич // Київ : Олімпійська література , 2017. - у 1т-384с, 2т.-448с.
2. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с
3. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підруч. / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов К. : Слово, 2011. – 261 с.
4. Платонов В.Н. Основы теории подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта. - К.: Олімпійська література, 2004. – 560 с.

Тема 7. Тестування фізичної підготовленості (10 год.).

Основні поняття теми: рухові якості, тестування, контроль, нормативи.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Маліков М.В., Сватъев А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
2. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков, юношей. – К : НУФВСУ, 2005. – 196 с.
3. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П.Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
4. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку Іванна Боднар, Ніна Кожух – СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ 2015. №4 (68). С. 9-17

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування занять	1	35	35
Робота на практичному занятті	10	25	250
Виконання завдань для самостійної роботи	5	7	35

Виконання модульної роботи	25	5	125
	Разом	-	445
Максимальна кількість балів: 445			
Розрахунок коефіцієнта: $445/60=7,41$ екзамен = 40 балів			

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії їх оцінювання

Завдання для самостійної роботи студентів мають таку структуру:

1. Опрацювання змісту тем за літературою.
2. Виконання завдання оцінюється в 5 балів.
3. Форма подання результатів виконаного завдання: документ MS Word.

Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів в легкій атлетиці. Підібрати вправи для СФП.
2. Організація, проведення і суддівство змагань з легкої атлетики. Проаналізувати вимоги до спортсменів, тренерів, суддів, організаторів, які спрямовані на виконання завдань змагань.
3. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів в волейболі. Підібрати вправи для СФП з волейболу.
4. Організація, проведення і суддівство змагань з волейболу. Проаналізувати вимоги до спортсменів, тренерів, суддів, організаторів, які спрямовані на виконання завдань змагань .
5. Методика підбору та застосування вправ для вдосконалення фізичних якостей (сила і швидкість) на уроках ФВ з учнями середнього шкільного віку.
6. Методика підбору та застосування вправ для вдосконалення фізичної якості витривалість на уроках ФВ з учнями старшого шкільного віку.
7. Тестування і оцінка зовнішніх даних (фізичного розвитку і особливостей будови тіла).

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема й обґрунтована її актуальність, зроблений аналіз різних точок зору на проблему, виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності, під час аналізу зроблені самостійні висновки; тема розкрита повністю
4	проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий аналіз різних точок зору на проблему, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно
3	не обґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі. Наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладі матеріалу, відсутні логічна послідовність у судженнях, є недоліки в оформленні

1	тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті роботи
---	--

Критерії оцінювання:

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Модульний контроль проводиться у вигляді задачі контрольних нормативів.

Модульний контроль №1.

№	Вправи, тести	Стать	Бали				
			«13»	«10»	«7»	«6»	«4»
1	Крос (м) за 12 хв	Ч	3000	2800	2500	2200	2000
		Ж	2800	2500	2200	2000	1800
			Бали				
			«12»	«9»	«7»	«5»	«3»
2	Біг 100м, с	Ч	13,6	14,0	14,5	15,0	15,5
		Ж	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5

Модульний контроль №2.

№	Вправи, тести	Стать	Бали					
			«12»	«9»	«7»	«5»	«3»	«1»
1	Стрибок у довжину з місця, см	Ч	240	230	225	220	215	205
		Ж	210	205	200	195	190	185
			Бали					
			«13»	«10»	«7»	«6»	«4»	«2»
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кіл-ть разів)	Ч	34	28	22	18	14	10
		Ж	18	15	12	10	8	6

Модульний контроль №3.

Подача в зони ігрового майданчика.

Подача виконується із 25 спроб із першої зони ігрового майданчика. При виконанні нормативу оцінюються влучення у зони ігрового майданчика. кожна успішна спроба оцінюється в 1 бал.

Модульний контроль №4.

Тест «Ялинка». Тест призначений для визначення швидкісно-силових якостей та пов'язаний зі зміною напрямку руху і чергуванням прискорення і гальмування.

Обладнання для проведення тесту: 7 набивних м'ячів; секундомір; використовується половина волейбольного майданчика. Біг до шістьох точок майданчика.

Проведення тесту: у залі на волейбольному майданчику ставляться набивні м'ячі (7 штук). Студент зобов'язаний торкнутися всіх м'ячів, повертаючись, щоразу до центрального м'ячу спочатку з одного боку майданчика, починаючи з далекого м'яча, потім - з іншого. По першому торканню центрального м'яча включається секундомір, за останнім торканням центрального м'яча – секундомір вимикається.

Юнаки		Дівчата	
Секунди	Бали	Секунди	Бали
29.0-29.4	4	31.5-32.0	4
28.5-28.9	6	31.0-31.4	6
28.0-28.4	8	30.5-30.9	8
27.5-27.9	10	30.0-30.4	10
27.0-27.4	13	29.5-29.9	13
26.5-26.9	15	29.0-29.4	15
26.0-26.4	17	28.5-28.9	17
25.5-25.9	19	28.0-28.4	19
24.5-25.0	21	27.5-27.9	21
24.0-24.4	23	27.0-27.4	23
23.5-23.9	25	26.5-26.9	25

Модульний контроль №5.

№	Вправи, тести	Стать	Бали					
			«12»	«9»	«7»	«5»	«3»	«1»
		ч	9,0	9,2	9,7	10,2	10,7	10,9
1	Човниковий біг 4x9 м, с	Ж	10,2	10,8	11,2	11,8	12,2	12,4
			Бали					
			«13»	«10»	«7»	«6»	«4»	«2»
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кіл-ть разів)	ч	40	36	32	28	25	20
		Ж	22	18	16	14	10	8

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю – екзамен.

Умови допуску – 35 і більше балів.

Форма проведення – виконання контрольних нормативів.

Екзамен складається з 4-х контрольних нормативів: тест на оцінювання рівноваги – утримання пози «Фламінго», згинання і розгинання рук в упорі лежачи; стрибок у довжину з місця; човниковий біг.

Виконання тестових завдань – 40 балів (10 балів за кожний тест)

Програма екзамену

1. Тест на оцінювання рівноваги – утримання пози «Фламінго».

Обладнання. Секундоміри, рівна поверхня для тестування (дерев'яна підлога у спортивному залі).

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на одну ногу, вільну ногу необхідно зігнути та захопити її стопу рукою, вільна рука опущена донизу. Заплющити очі та утримувати положення.

Результатом тестування є час утримання пози у кращій з трьох спроб, вимірюється в секундах.

Загальні вказівки та зауваження. Зупинка часу відбувається при досягненні максимальної оцінки або при порушенні пози – якщо виконавець змінює площину опори, торкається підлоги двома ногами або розплющує очі.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Обладнання. Рівна поверхня для тестування (дерев'яна підлога у спортивному залі).

Опис проведення тестування. Учасник тестування набуває положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стопи спираються на підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконується з помилками, не зараховується.

3. Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки та зауваження. Місця відштовхування і приземлення повинні знаходитись на одному рівні.

4. Човниковий біг (4 x 9 м)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті долі секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – півкола

радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5 x 5 сантиметрів).

Опис проведення тестування. За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать в півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове півколо. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове півколо.

Загальні вказівки та зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик у півколо слід класти, а не кидати. Якщо кубик кинуте, спроба не зараховується. Кубик має бути покладеним у стартове півколо і знаходитися в його межах. Якщо кубик покладено за межами стартового півкола, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, не слизькою.

Тест	С т а т ь	Бали									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ч	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
	ж	22	20	18	16	14	12	10	8	7	6
Стрибок у довжину з місця, см	ч	250	245	240	235	230	225	220	215	210	200
	ж	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165
Човниковий біг 4x9 м, с	ч	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,5	10,6
	ж	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	11,8	12,0
Утримання пози «Фламінго», с		30с і >	29	28	26-27	24-25	22-23	20-21	18-19	16-17	15с і <

6.5. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів	Рейтингова оцінка
Відмінно	90-100	A
Дуже добре	82-89	B
Добре	75-81	C
Задовільно	69-74	D
Достатньо	60-68	E
Незадовільно	35-59	FX
Незадовільно	1-34	F

8. Навчально-методична карта дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення»

Разом: 150 год., практичні заняття – 70 год., самостійна робота – 40 год., підготовка до проходження контрольних заходів – 30 год,
модульна контрольна робота – 10 год.

Модулі	Змістовий модуль			Змістовий модуль			Змістовий модуль												
Назва модуля	ЛЕГКА АТЛЕТИКА			ВОЛЕЙБОЛ			ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА												
Кількість балів за 4й курс	445																		
Відвідування	35																		
Теми практичних занять	Спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції, крос	Спринтерський біг 100м	Стрибки у висоту з розбігу	Стрибки у довжину з місця, з розбігу	Естафетний біг	Організація і проведення змагань легкої атлетики в умовах школи	Методика навчання передачі м'яча двома руками зверху і знизу. Методика навчання нижньої прямої подачі.	Методика вдосконалення передачі м'яча в колонах через сітку, верхньої і нижньої прямої подачі, прямого нападаючого удару. Розвиток стрибучості.	Методика навчання одиночного блокування. Правила (блокування). Технічні прийомні атаки та захисту у волейболі	Учбова гра	Методика вдосконалення прийомів техніки гри, переміщень, передачі і прийому м'яча, Учбова гра.	Організація і проведення змагань з волейболу, суддівство змагань з волейболу	Техніка виконання вправ для основних м'язових груп. Техніка виконання базових вправ для м'язів всього тіла.	Особливості розвитку координаційних здібностей	Особливості розвитку швидкісних здібностей	Особливості розвитку силових здібностей	Особливості розвитку гнучкості	Особливості розвитку витривалості	Техніка виконання вправ для основних м'язових груп. Техніка виконання базових вправ для м'язів всього тіла.
Робота на практич. зан.+відвід.	(10+1)x25																		
Самостійна робота	5x7																		
Види пот.. контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)	Модульна контрольна робота (25 балів)	Модульна контрольна робота (25 балів)			Модульна контрольна робота (25 балів)			Модульна контрольна робота (25 балів)										
Підсум. контроль	екзамен																		

9. Рекомендовані джерела

1. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
2. Гурєєва А.М. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М. Гурєєва, Г.О. Єсіонова, Г.І. Кушнір, О.І. Рибалка. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 73 с.
3. Зотов А.В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А.В. Зотов, В.І. Терещенко. – К., 2004. – 162 с.
4. Круцевич Т.Ю. підруч. Для студ. ВНЗ. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Київ : Олімпійська література, 2017. - у 1т-384с, 2т.-448с.
5. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник / А.І. Стеценко, П.М. Гунько. – Черкаси. – 2011. – 216 с.
6. Круцевич Т.Ю. Реакція у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. література, 2010. – 248 с.
7. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков, юношей. – К : НУФВСУ, 2005. – 196 с.
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с
9. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
10. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 148с.
11. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с. УДК 796.42(076.5).
12. Маліков М.В., Свасьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
13. Матвєєв Л.П. Теория и методика физической культуры.-М., 2004.-160 с.
14. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підруч. / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов К. : Слово, 2011. – 261 с.
15. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / С.Ю. Ніколаєв. – Луцьк. – 2009. – 160 с.
16. Платонов В.Н. Основы теории подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта. - К.: Олімпійська література, 2004. – 560 с.
17. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
18. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку Іванна Боднар, Ніна Кожух – СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ 2015. №4 (68). С. 9-17
19. Уилмор Дж. Х., Костила Д. Л. Фізіологія спорту та рухової активності. Пер. з англ. К.:

Олімпійська література, 2007. – 504с.

20. Фізичне виховання. Основи атлетичної гімнастики: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки / Н.Б. Іванова, В.О. Пономарьов. – Запоріжжя, 2008. – 45 с.
21. Фізичне виховання: гнучкість та методика її розвитку: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / Г.О. Єсіонова, Є.В. Нерушенко, Г.І. Кушнір. – Запоріжжя, 2012. – 70 с.