

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра спорту та фітнесу



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
**Теорія і методика викладання обраного виду
спорту**

Галузь знань: «01 Освіта»

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2017– 2018 рік


Робоча навчальна програма «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» для студентів галузі знань: «01 Освіта», спеціальності: 017 «Фізична культура і спорт», освітньої програми «Тренерська діяльність з обраного виду спорту», 2017 рік - 36 с.

Розробники: **Зеленюк Оксана Володимирівна**, доцент кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Соляник Тетяна Владиславівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Кожанова Ольга Сергіївна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту та фітнесу
Протокол №1 від 1 вересня 2017 р.
Завідувач кафедри спорту та фітнесу


/ В.В. Білецька /

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.
Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи


/ О.С. Комоцька /

© Університет Грінченка, 2017 рік

© О.В. Зеленюк, Т.В. Соляник, О.С. Кожанова, 2017 рік

ЗМІСТ

	С.
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	6
I. Опис предмета навчальної дисципліни	6
II. Тематичний план навчальної дисципліни	7
III. Програма	9
IV. Навчально-методична карта дисципліни	11
V. Плани семінарських занять	12
Тематика модульних контрольних робіт	25
VI. Завдання для самостійної роботи	26
Карта самостійної роботи студента	27
VII. Система поточного та підсумкового контролю	29
VIII. Методи навчання	32
IX. Методичне забезпечення курсу	33
X. Рекомендована література	34
Основна	34
Додаткова	35

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів у відповідності до навчального плану денної та заочної форми навчання.

Робочу навчальну програму з дисципліни «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» укладено відповідно до вимог кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, що повинен засвоїти студент адекватно вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики; алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни; необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Дисципліна «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» спрямована на підготовку кваліфікованих фахівців у галузі фізичного виховання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр».

Мета дисципліни — надати студентам теоретичні знання та сформувати у них практичні навички для майбутньої професійної діяльності щодо методики організації та проведення тренувального процесу зі спортивного плавання, легкої атлетики та художньої гімнастики.

Лекційний курс містить теоретичні знання щодо історії розвитку обраного виду спорту та методик тренування, засад системного підходу до вивчення техніки, принципів, методів та засобів навчання та спортивного тренування.

На практичних заняттях вивчаються методики викладання обраного виду спорту і тренування, а також виховання фізичних здібностей засобами спортивного плавання. Студенти формують свої професійно-педагогічні навички, необхідні для набуття компетентності фахівця щодо тренерської діяльності з обраного виду спорту.

Завдання дисципліни:

- ознайомити із засадами системного підходу до вивчення техніки обраного виду спорту;
- ознайомити із основами спортивного тренування у обраному виді спорту;
- навчити практичному застосуванню принципів, методів та засобів навчання та спортивного тренування у обраному виді спорту;
- ознайомити з методикою складання тренувальних програм із обраного виду спорту для осіб різного віку, статі, рівня здоров'я та рівня підготовленості;
- ознайомити з основами організації спортивних змагань із обраного виду спорту.

Вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» сприяє формуванню наступних компетенцій:

- здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності спортивного тренування у обраному виді спорту;
- здатність застосовувати методику спортивного тренування з обраного виду спорту у своїй майбутній професійній діяльності;
- здатність застосовувати знання та вміння щодо особливостей тренувань із обраного виду спорту різних груп населення та стану здоров'я.

Загальна кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення розділу дисципліни у 1 семестрі становить 60. З них: 4 год. - лекції, 34 год. – практичні заняття, 3 год. - самостійна робота, 4 год. - модульний контроль, 15 год. - семестровий контроль.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: «Теорія і методика викладання обраного виду спорту (плавання)»

Курс: 1	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 2 кредити</p> <p>Змістові модулі: 3 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): 60 годин</p> <p>Тижневих годин: 2 години</p>	<p>Галузь знань: «01 Освіта»</p> <p>Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»</p> <p>Освітня програма «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»</p> <p>Освітній рівень перший бакалаврський</p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1 Семестр: 1</p> <p>Лекції: 4 години Практичні заняття: 34 години Самостійна робота: 3 години Модульний контроль: 4 години Семестровий контроль: 15 годин</p>

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2017/18 навчальний рік

№	Назви теоретичних розділів	Кількість годин					
		Разом	Лекцій	Практичних занять	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль
СЕМЕСТР 1							
Змістовий модуль I							
ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ							
1	Історія розвитку методики тренування у плаванні		2		3	2	
2	Спортивне плавання як навчальна дисципліна. Історія розвитку плавання			2			
3	Властивості води; фактори, що визначають техніку плавання			2			
4	Основи техніки плавання			4			
5	Спортивні способи плавання		2				
6	Історія розвитку спортивних способів плавання			2			
7	Загальна характеристика спортивних способів плавання та методика тренування у спортивному плаванні			6			
8	Аналіз техніки та методика навчання плаванню			2			
9	Повороти та старту у спортивному плаванні			2			
Змістовий модуль II							
ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ							
1	Історія розвитку методики тренування у легкій атлетичі			2			
2	Методика тренування у легкій атлетичі			4			
Змістовий модуль III							
ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ У ХУДОЖНІЙ							

ГІМНАСТИЦІ							
1	Загальна фізична підготовка: стройові вправи та загально-розвиваючі вправи	2		2			
2	Спеціальна фізична підготовка: хореографічна підготовка та акробатика	2		2			
3	Техніка виконання вправ без предмета: повороти, стрибки, хвилі, нахили, рівновага	2		2		2	15
4	Техніка виконання вправ з предметом: вправи зі скакалкою, вправи з обручем, вправи з м'ячем	2		2			
Разом за навчальним планом		60	4	34	3	4	15

ІІІ. ПРОГРАМА

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ І

ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ

Лекція 1. Історія розвитку методики тренування у плаванні (2 год.)

Спортивне плавання як навчальна дисципліна. Історія розвитку плавання; властивості води; фактори, що визначають техніку плавання; основи техніки плавання.

Основні поняття теми: плавання, водне середовище, методика навчання, техніка плавання, види плавання.

Практичне заняття 1. Спортивне плавання як навчальна дисципліна. Історія розвитку плавання (2 год.).

Практичне заняття 2. Властивості води; фактори, що визначають техніку плавання (2 год.).

Практичне заняття 3-4. Основи техніки плавання (4 год.).

Лекція 2. Спортивні способи плавання. (2 год.)

Загальна характеристика, історія розвитку, аналіз техніки та методика навчання плаванню. Основи методики тренування у плаванні.

Основні поняття теми: спортивні способи плавання, кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй (дельфін), повороти у спортивному плаванні, старту у спортивному плаванні, методика тренування у спортивному плаванні.

Практичне заняття 5. Історія розвитку спортивних способів плавання (2 год.).

Практичне заняття 6-8. Загальна характеристика спортивних способів плавання та методика тренування у спортивному плаванні (6 год.).

Практичне заняття 9. Аналіз техніки та методика навчання плаванню. (2 год.).

Практичне заняття 10. Повороти та старту у спортивному плаванні у спортивному плаванні (2 год.).

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ ІІ

ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Практичне заняття 11. Історія розвитку методики тренування у легкій атлетиці (2 год.).

Практичне заняття 12-13. Методика тренування у легкій атлетиці (4 год.).

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ III

ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Практичне заняття 14. Загальна фізична підготовка: стройові вправи та загально-розвиваючі вправи (2 год.).

Практичне заняття 15. Спеціальна фізична підготовка: хореографічна підготовка та акробатика (2 год.).

Практичне заняття 16. Техніка виконання вправ без предмета: повороти, стрибки, хвилі, нахили, рівновага (2 год.).

Практичне заняття 17. Техніка виконання вправ з предметом: вправи зі скакалкою, вправи з обручем, вправи з м'ячем (2 год.).

IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «Теорія і методика викладання обраного виду спорту»

1 курс, I семестр.

Разом: 60 год., лекції – 4 год., практичні заняття – 34 год., самостійна робота – 3 год.,
модульний контроль – 4, семестровий контроль – 15 год.

Модулі	Змістовий модуль I							Змістовий модуль II		Змістовий модуль III				
Назва модуля	ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ							ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ		ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ				
Лекції	1			2										
Теми лекцій	Історія розвитку методики тренування у плаванні			Спортивні способи плавання										
Відвідування лекцій, бали	1			1										
Практичні	1	2	3-4	5	6-8	9	10	11	12-13	14	15	16	17	
Теми практичних занять	Спортивне плавання як навчальна дисципліна. Історія розвитку плавання	Властивості води; фактори, що визначають техніку плавання	Основи техніки плавання	Історія розвитку спортивних способів плавання	Загальна характеристика спортивних способів плавання та методика тренування у спортивному плаванні	Аналіз техніки та методика навчання плаванню	Повороти та старту у спортивному плаванні у спортивному плаванні	Історія розвитку методики тренування у легкій атлетиці	Методика тренування у легкій атлетиці	Загальна фізична підготовка: стройові вправи та загально-розвиваючі вправи	Спеціальна фізична підготовка: хореографічна підготовка та акробатика	Техніка виконання вправ без предмета: повороти, стрибки, хвилі, нахили, рівновага	Техніка виконання вправ з предметом: вправи зі скакалкою, вправи з м'ячем	
Відвідування практичних, бали	1	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	
Робота на практичних, бали		10	10		10		10	10			10		10	
Самостійна робота, бали	10													
Модульний контроль	25							25						

V. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ

Практичне заняття 1

Тема: Спортивне плавання як навчальна дисципліна. Історія розвитку плавання (2 год.)

План:

1. Теоретичні засади спортивного плавання як навчальної дисципліни.
2. Історія розвитку плавання.
Відпрацювання у центрі компетентностей (спортивна зала) здатності використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності спортивного тренування у плаванні.

Рекомендована література:

1. Плавання: навч. посіб. /М-во освіти і науки України, Чернівецький нац. ун-т ім. Юрія Федьковича; уклад.: Н.О. Гнесь, Я.П. Галан. – Чернівці: ЧНУ, 2014. – 196 с.
2. Навчання спортивним способам плавання: Навчально-методичний посібник – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 68 с.
3. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посіб. / І. Д. Глазирін. — К.: Кондор, 2006. - 502 с.
4. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2012.
5. Навчання спортивним способам плавання: Навчально-методичний посібник – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 68 с.
6. Теорія і методика викладання плавання: Навчально- методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
7. Л.П. Макаренко. Техніка плавання. - <http://swimming.hut.ru/tech/tech.html>
8. Усе про плавання. - <http://plavanie.org.ua/>

Практичне заняття 2

Тема: Властивості води; фактори, що визначають техніку плавання (2 год.).

План:

1. Властивості води.
2. Фактори, що визначають техніку плавання.
Відпрацювання у центрі компетентностей (спортивна зала) здатності використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності спортивного тренування у плаванні.

Рекомендована література:

1. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посіб. / І. Д. Глазирін. — К.: Кондор, 2006. - 502 с.
2. Полатайко Ю.О. Плавання. — Івано-Франківськ: Плай, 2004. — 259 с.
3. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2012.
4. Навчання спортивним способам плавання: Навчально-методичний посібник – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 68 с.
5. Теорія і методика викладання плавання: Навчально- методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
6. Л.П. Макаренко. Техніка плавання. - <http://swimming.hut.ru/tech/tech.html>
7. Усе про плавання. - <http://plavanie.org.ua/>
8. Електронний підручник із плавання. - http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/tests.html/
9. Плавання: навч. посіб./ М-во освіти і науки України, Чернівецький нац. ун-т ім. Юрія Федьковича; уклад. Н.О. Гнесь, Я.П. Галан. – Чернівці: ЧНУ, 2014. - 196 с.

Практичне заняття 3-4

Тема: Основи техніки плавання (4 год.).

План:

1. Основи техніки плавання.
Відпрацювання у центрі компетентностей (спортивна зала) здатності використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності спортивного тренування у плаванні.

Рекомендована література:

1. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посіб. / І. Д. Глазирін. — К.: Кондор, 2006. - 502 с.
2. Полатайко Ю.О. Плавання. — Івано-Франківськ: Плай, 2004. — 259 с.
3. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2012.

4. Навчання спортивним способам плавання: Навчально-методичний посібник – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 68 с.
5. Теорія і методика викладання плавання: Навчально- методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
6. Л.П. Макаренко. Техніка плавання. - <http://swimming.hut.ru/tech/tech.html>
7. Усе про плавання. - <http://plavanie.org.ua/>
8. Електорний підручник із плавання. - http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/tests.html/
9. Плавання: навч. посіб./ М-во освіти і науки України, Чернівецький нац. ун-т ім. Юрія Федьковича; уклад. Н.О. Гнесь, Я.П. Галан. – Чернівці: ЧНУ, 2014. - 196 с.

Практичне заняття 5

Тема: Історія розвитку спортивних способів плавання (2 год.)

План

1. Історія розвитку спортивних способів плавання.
Відпрацювання у центрі компетентностей (спортивна зала) здатності використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності спортивного тренування у плаванні.

Рекомендована література:

1. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посіб. / І. Д. Глазирін. — К.: Кондор, 2006. - 502 с.
2. Полатайко Ю.О. Плавання. — Івано-Франківськ: Плай, 2004. — 259 с.
3. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2012.
4. Навчання спортивним способам плавання: Навчально-методичний посібник – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 68 с.
5. Теорія і методика викладання плавання: Навчально- методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
6. Л.П. Макаренко. Техніка плавання. - <http://swimming.hut.ru/tech/tech.html>
7. Усе про плавання. - <http://plavanie.org.ua/>
8. Електорний підручник із плавання. - http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/tests.html/
9. Плавання: навч. посіб./ М-во освіти і науки України, Чернівецький нац. ун-т ім. Юрія Федьковича; уклад. Н.О. Гнесь, Я.П. Галан. – Чернівці: ЧНУ, 2014. - 196 с.

Практичне заняття 6-8

Тема: Загальна характеристика спортивних способів плавання (2 год.).

План

1. Загальна характеристика спортивних способів плавання.
 2. Характеристика спортивного способу плавання кролем.
 3. Характеристика спортивного способу плавання кролем на спині.
 4. Характеристика спортивного способу плавання брасом.
 5. Характеристика спортивного способу плавання батерфляєм (дельфіном).
- Відпрацювання у центрі компетентностей (басейн) здатності застосовувати методику спортивного тренування з плавання у своїй майбутній професійній діяльності та застосовувати знання та вміння щодо особливостей тренувань різних груп населення та стану здоров'я.

Рекомендована література:

1. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посіб. / І. Д. Глазирін. — К.: Кондор, 2006. - 502 с.
2. Полатайко Ю.О. Плавання. — Івано-Франківськ: Плай, 2004. — 259 с.
3. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2012.
4. Навчання спортивним способам плавання: Навчально-методичний посібник – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 68 с.
5. Теорія і методика викладання плавання: Навчально- методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
6. Л.П. Макаренко. Техніка плавання. - <http://swimming.hut.ru/tech/tech.html>
7. Усе про плавання. - <http://plavanie.org.ua/>
8. Електронний підручник із плавання. - http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/tests.html/
9. Плавання: навч. посіб./ М-во освіти і науки України, Чернівецький нац. ун-т ім. Юрія Федьковича; уклад. Н.О. Гнесь, Я.П. Галан. – Чернівці: ЧНУ, 2014. - 196 с.

Практичне заняття 9

Тема: Аналіз техніки та методика навчання плаванню (2 год.)

План

1. Аналіз техніки та методика навчання плаванню.

Відпрацювання у центрі компетентностей (басейн) здатності застосовувати методику спортивного тренування з плавання у своїй майбутній професійній діяльності та застосовувати знання та вміння щодо особливостей тренувань різних груп населення та стану здоров'я.

Рекомендована література:

1. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посіб. / І. Д. Глазирін. — К.: Кондор, 2006. - 502 с.
2. Полатайко Ю.О. Плавання. — Івано-Франківськ: Плай, 2004. — 259 с.
3. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2012.
4. Навчання спортивним способам плавання: Навчально-методичний посібник – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 68 с.
5. Теорія і методика викладання плавання: Навчально- методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
6. Л.П. Макаренко. Техніка плавання. - <http://swimming.hut.ru/tech/tech.html>
7. Усе про плавання. - <http://plavanie.org.ua/>
8. Електорний підручник із плавання. - http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/tests.html/
9. Плавання: навч. посіб./ М-во освіти і науки України, Чернівецький нац. ун-т ім. Юрія Федьковича; уклад. Н.О. Гнесь, Я.П. Галан. – Чернівці: ЧНУ, 2014. - 196 с.

Практичне заняття 10

Тема: Повороти та старти у спортивному плаванні (2 год.).

План:

1. Повороти у спортивному плаванні.
2. Старти у спортивному плаванні.

Відпрацювання у центрі компетентностей (басейн) здатності застосовувати методику спортивного тренування з плавання у своїй майбутній професійній діяльності та застосовувати знання та вміння щодо особливостей тренувань різних груп населення та стану здоров'я.

Рекомендована література:

1. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посіб. / І. Д. Глазирін. — К.: Кондор, 2006. - 502 с.
2. Полатайко Ю.О. Плавання. — Івано-Франківськ: Плай, 2004. — 259 с.

3. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2012.
4. Навчання спортивним способам плавання: Навчально-методичний посібник – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 68 с.
5. Теорія і методика викладання плавання: Навчально- методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
6. Л.П. Макаренко. Техніка плавання. - <http://swimming.hut.ru/tech/tech.html>
7. Усе про плавання. - <http://plavanie.org.ua/>
8. Електорний підручник із плавання. - http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/tests.html/
9. Плавання: навч. посіб./ М-во освіти і науки України, Чернівецький нац. ун-т ім. Юрія Федьковича; уклад. Н.О. Гнесь, Я.П. Галан. – Чернівці: ЧНУ, 2014. - 196 с.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ II
ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ У ЛЕГКІЙ
АТЛЕТИЦІ
Практичне заняття 11

Тема: Історія розвитку методики тренування у легкій атлетиці (2 год.)

План:

1. Теоретичні засади легкої атлетики як навчальної дисципліни.
2. Історія розвитку легкої атлетики.

Відпрацювання у центрі компетентностей (спортивна зала) здатності використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності спортивного тренування у легкій атлетиці.

Рекомендована література:

1. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2012р. – 148с.
2. Історія Легкої атлетики / Т.Г. Дибя, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д. Грінченка, 2005. – 60 с.
3. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
4. Легкая атлетика / Аврутин С.Ю., Артюшенкр А.Ф., Беца Н.Н., та др. / Под общей редакцией В.И.Бобровника, С.Г. Совенко, А.В. Колотова. – Киев: Логос, 2017 – 759 с.

5. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. – Киев: Олимпийское издание. – 2016, 144 с.

Практичне заняття 12-13

Тема: Методика тренування у легкій атлетиці (4 год.).

План:

1. Методика тренування стрибків у довжину.
2. Методика тренування бігу на короткі та середні дистанції.
3. Методика тренування кросового бігу.
Відпрацювання у центрі компетентностей (спортивна зала) здатності застосовувати методику спортивного тренування з легкої атлетики у своїй майбутній професійній діяльності та застосовувати знання та вміння щодо особливостей тренувань різних груп населення та стану здоров'я.

Рекомендована література:

1. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнєтова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2012р. – 148с.
2. Легкая атлетика / Аврутин С.Ю., Артюшенкр А.Ф., Беца Н.Н., та др. / Под. общей редакцией В.И.Бобровника, С.Г. Совенко, А.В. Колотова. – Киев: Логос, 2017 – 759 с. ISBN 978-617-7442-62-1
3. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. – Киев: Олимпийское издание. – 2016, 144 с.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ III

ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Практичне заняття 14

Тема: Загальна фізична підготовка: стройові вправи та загально-розвиваючі вправи (2 год.)

План:

Стройові вправи: шиккування в колону; повороти на місці, перешикування з однієї колони в 2-4, пересування змійкою і по діагоналі, рух по колу; ходьба на носках; ходьба на п'ятах; м'який крок; ходьба в присіді; гострий крок; приставних крок; легкий біг; біг з високим підніманням стегна;

біг з захлинанням гомілки; підскоки; галоп; полька; комбінація з різних бігових і стрибкових вправ.

Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ): комплекс вправ на розвиток сили м'язів рук і плечового пояса, шиї і тулуба, ніг, гомілки і стопи;

- комплекси вправ на розвиток гнучкості: хребетного стовпа; ліктьових і променезап'ясткових суглобів; гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобів;

- комплекси вправ для розвитку стрибучості;

- комплекси вправ для розвитку функції рівноваги: стійки на різній опорі (підлога, стілець, килим, лава) на одній нозі (з закритими і відкритими очима);

- комплекс вправ з предметами (гімнастична лава і гімнастична палиця);

- комплекси вправ для розвитку сили всіх груп м'язів;

- комплекси кругового тренування для розвитку сили всіх груп м'язів;

- комплекси вправ на розвиток швидкості, спритності і загальної витривалості (естафети).

Відпрацювання у центрі компетентностей (спортивна зала) здатності застосовувати методику спортивного тренування з художньої гімнастики у своїй майбутній професійній діяльності та застосовувати знання та вміння щодо особливостей тренувань різних груп населення та стану здоров'я.

Рекомендована література:

Основна:

1. Білокопитова Ж.А. Підготовка спортсменів високої кваліфікації зі спортивних видів гімнастики / Ж.А. Білокопитова, Л.К. Кожевнікова. – К.: НУФВСУ, 2005. – 212 с.

2. Бирюк Е.В. Особенности физической подготовки в художественной гимнастике: метод. рекомендации / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – К.: КГИФК, 1991. – 34 с.

3. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в

художественной гимнастике: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04. / И.А. Винер. – СПб: ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 25 с.

4. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Л.А. Карпенко. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – М., 2003. –365 с.

5. Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий // ВФГСТ СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.- 134 с.

6. Художественная гимнастика: учеб. программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карленко, Г.Г. Романова. – К.: Госкомспорт СССР, 1991. – 88 с.

Додаткова:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические положения: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - С. 524 - 554.

2. Jastremskaja Nadejda. Rhythmic Gymnastics: 1-st edition // Human Kinetics Publishers. / N. Jastremskaja, Y. Titov. – USA, 1998. – 272 p. – <http://www.onlinesports.com/Books/...RhythmicGymnastics/0880117109.html>.

3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).

Практичне заняття 15

Тема: Спеціальна фізична підготовка: хореографічна підготовка та акробатика (2 год.).

План:

Хореографічна підготовка: *партер* (вправи на підлозі): позиції рук; позиції ніг; стрибки.

Класичний екзерсис (вправи у станка): *demi plie*, *grand plie* з різними рухами руками в поєднанні з хвилями, випадами, нахилами; різні варіанти *battement tendu*; варіанти *battement tendu jete*; варіанти *rond de jambe par terre* з хвилями, помахами, нахилами, випадами; варіанти *battement fondu*; варіанти *battement frappe*; *rond de jambe en l'air*; *grand battement jete* в поєднанні з поворотами, стрибками, рівновагою; малі стрибки: *temps leve*; *changement de pieds*; *pas echarpe*; *jete*; вдосконалення раніше вивчених елементів; вивчення нових елементів: *develope*; *releve lent* в поєднанні з рівновагою, нахилами, поворотами; вправи на розтягування; на середині: вправи для рук і корпусу на основі класичних *port de bras*; *tyr lents*, різні повороти; стрибки: великі гімнастичні стрибки на місці, з розбігу і стрибки з елементами акробатики; вправи на обертання; танцювальні комбінації.

Акробатика: упори, групування, перекати, перекиди (вперед, назад і в сторону), міст з положення стоячи, стійка на руках у опори, колесо (переворот боком), колесо на ліктях, шпагати (поздовжній і поперечний) з лави, переворот вперед через стійку на ліктях і через стійку на грудях), переворот вперед і назад.

Відпрацювання у центрі компетентностей (спортивна зала) здатності застосовувати методику спортивного тренування з художньої гімнастики у своїй майбутній професійній діяльності та застосовувати знання та вміння щодо особливостей тренувань різних груп населення та стану здоров'я.

Рекомендована література:

Основна:

1. Білокопитова Ж.А. Підготовка спортсменів високої кваліфікації зі спортивних видів гімнастики / Ж.А. Білокопитова, Л.К. Кожевнікова. – К.: НУФВСУ, 2005. – 212 с.
2. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04. / И.А. Винер. – СПб: ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 25 с.

3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Л.А. Карпенко. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – М., 2003. –365 с.
4. Художественная гимнастика: учеб. программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карленко, Г.Г. Романова. – К.: Госкомспорт СССР, 1991. – 88 с.
5. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В.Ю. Сосина. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 136 с.

Додаткова:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические положения: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - С. 524 - 554.
2. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
3. Lisitskaya T. Gimnasia Ritmica. / T. Lisitskaya. - Barcelona: Editorial Paidotribo, 1995. – 408 p.
4. Jastremskaja Nadejda. Rhythmic Gymnastics: 1-st edition // Human Kinetics Publishers. / N. Jastremskaja, Y. Titov. – USA, 1998. – 272 p. – <http://www.onlinesports.com/Books/...RhythmicGymnastics/0880117109.html>.
5. Palmer H. Teaching Rhythmic Gymnastics: a developmentally appropriate approach / H. Palmer. – 2003, 144 p. - <http://www.humankinetics.com>.
6. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).

Практичне заняття 16

Тема: Техніка виконання вправ без предмета: повороти, стрибки, хвилі, нахили, рівновага (2 год.).

План:**Техніка виконання вправ без предмета:**

1. *Повороти:* переступання, схресний, однойменний на 180°, 360°, 540°, 720° нога на пассе; однойменні (на 360°, на 540°, на 720°нога вперед на 90°); поворот в аттитюд, поворот в козака на 360°, поворот в кільце 360°).

2. *Рівновага:* на пассе, в напівприсіді, на коліні нога вперед, передня, бокова, заднє горизонтальне; бокова з допомогою на праву і ліву ногу; козачок, в захват ноги в «кільце», переведення ноги з переднього в бічну рівновагу, рівновага без допомоги руки (вперед, назад, в сторону).

3. *Хвилі:* руками, тулубом і розслаблення рук, стоячи на колінах - хвиля з круговим рухом корпусу, біля опори (цілісна, бічна), цілісна вперед, назад, в сторону без опори.

4. *Нахили:* з В.П. – О.С.- вперед, до торкання руками підлоги; з В.П. – О.С.- стійка ноги нарізно - в сторону, з В.П. – О.С.- стоячи на колінах - назад, до торкання руками підлоги, з В.П. – О.С. - стоячи на коліні однієї ноги; глибокий нахил назад

5. *Стрибки:* ноги разом, підбравши ноги, ноги нарізно, зі зміною ніг вперед, зі зміною зігнутих ніг в повороті, відкриті, закриті, стрибок з поворотом навколо себе на 180°, 360°, «козачок», «торкаючись», в кільце і в кільце з двох ніг, кроком, кроком в кільце.

Відпрацювання у центрі компетентностей (спортивна зала) здатності застосовувати методику спортивного тренування з художньої гімнастики у своїй майбутній професійній діяльності та застосовувати знання та вміння щодо особливостей тренувань різних груп населення та стану здоров'я.

Рекомендована література:**Основна:**

1. Білокопитова Ж.А. Підготовка спортсменів високої кваліфікації зі спортивних видів гімнастики / Ж.А. Білокопитова, Л.К. Кожевнікова. – К.: НУФВСУ, 2005. – 212 с.

2. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в

художественной гимнастике: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04. / И.А. Винер. – СПб: ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 25 с.

3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Л.А. Карпенко. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – М., 2003. – 365 с.

4. Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий // ВФГСТ СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.- 134 с.

5. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации / Н.А. Овчинникова. – К., 1991. – 26 с.

6. Художественная гимнастика: учеб. программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карленко, Г.Г. Романова. – К.: Госкомспорт СССР, 1991. – 88 с.

Додаткова:

1. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.

2. Lisitskaya T. Gimnasia Ritmica. / T. Lisitskaya. - Barcelona: Editorial Paidotribo, 1995. – 408 p.

3. Jastremskaja Nadejda. Rhythmic Gymnastics: 1-st edition // Human Kinetics Publishers. / N. Jastremskaja, Y. Titov. – USA, 1998. – 272 p. – <http://www.onlinesports.com/Books/...RhythmicGymnastics/0880117109.html>.

4. Palmer H. Teaching Rhythmic Gymnastics: a developmentally appropriate approach / H. Palmer. – 2003, 144 p. - <http://www.humankinetics.com>.

5. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).

Тема: Техніка виконання вправ з предметом: **вправи зі скакалкою, вправи з обручем, вправи з м'ячем** (2 год.)

План

Техніка виконання вправ з предметом:

1. *Скакалка:* гойдання і махи (однієї і двома руками); обвивання і розвивання навколо тіла; обертання перед собою (два кінця скакалки в двох руках, скакалка складена вдвічі); обертання вперед і назад (в бічній, в лицьовій, в горизонтальних площинах); вісімка скакалкою (однієї і двома руками); стрибки вперед (на двох ногах, з ноги на ногу); кидки (скласти вдвічі, втричі); млини в лицьовій площині; маніпуляції; підскоки в скакалку; біг, обертаючи скакалку назад; стрибки з подвійним прокрутити підібгавши ноги; стрибок «торкаючись» з двох ніг; стрибок кроком, кидки і ловля скакалки: в бічній площині, в лицьовій площині, з перекидом та інше.

2. *Обруч:* різноманітні хвати, махи і передачі, обертання на кисті в лицьовій, в горизонтальній і бічній площинах, обертання обруча на окремих частинах тіла (на шії, на талії), обертання без допомоги рук (лікоть, нога), елементи б / п під час обертання обруча на підлозі, перекати обруча по окремих частинах тіла, кидок і ловля однією рукою, кидок і ловля без допомоги, вертушки, обертання обруча на різних частинах тіла, виконуючи біг, стрибки, повороти, різні способи лову після великих кидків та інше.

3. *М'яч:* відбиви руками об підлогу, обволакування, кат по руках і ногах, кидок і ловля двома руками, відбиви зі зміною ритму, перекати: по руках і шії; по руках ззаду; по ногах; по тілу, лежачи на підлозі; кидки з передпліччя, кидки з-за спини, кидки з-під руки, кидки в лицьовій площині, кидок з ловлею за спиною, відбиви різними частинами тіла та інше.

Відпрацювання у центрі компетентностей (спортивна зала) здатності застосовувати методику спортивного тренування з художньої гімнастики у своїй майбутній професійній діяльності та застосовувати знання та вміння щодо особливостей тренувань різних груп населення та стану здоров'я.

Рекомендована література:

Основна:

1. Білокопитова Ж.А. Підготовка спортсменів високої кваліфікації зі спортивних видів гімнастики / Ж.А. Білокопитова, Л.К. Кожевнікова. – К.: НУФВСУ, 2005. – 212 с.
2. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04. / И.А. Винер. – СПб: ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 25 с.
3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Л.А. Карпенко. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – М., 2003. – 365 с.
4. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации / Н.А. Овчинникова. – К., 1991. – 26 с.
5. Художественная гимнастика: учеб. программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карленко, Г.Г. Романова. – К.: Госкомспорт СССР, 1991. – 88 с.

Додаткова:

1. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
2. Lisitskaya T. Gimnasia Ritmica. / T. Lisitskaya. - Barcelona: Editorial Paidotribo, 1995. – 408 p.
3. Jastremskaja Nadejda. Rhythmic Gymnastics: 1-st edition // Human Kinetics Publishers. / N. Jastremskaja, Y. Titov. – USA, 1998. – 272 p. – [http://www.onlinesports.com/Books/.../Rhythmic Gymnastics/0880117109.html](http://www.onlinesports.com/Books/.../Rhythmic%20Gymnastics/0880117109.html).
4. Palmer H. Teaching Rhythmic Gymnastics: a developmentally appropriate approach / H. Palmer. – 2003, 144 p. - <http://www.humankinetics.com>.
5. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).

ТЕМАТИКА МОДУЛЬНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

- 1.** Загальні засади методики тренування у обраному виді спорту (спортивне плавання).
- 2.** Загальні засади методики тренування у обраному виді спорту (легка атлетика, художня гімнастика).

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ

Тема 1. Історія розвитку спортивних способів плавання (3 год.).

1. Ознайомитись з історією розвитку спортивних способів плавання.

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді табл.

Карта самостійної роботи студентів

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ		
Історія розвитку спортивних способів плавання	поточний, практичне заняття	5
Разом: 3 години	Разом: 5 балів	

VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях.

Таблиця

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю за VII семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	2	2
2.	Відвідування практичних занять	1	17	17
3.	Робота на практичному занятті	10	7	70
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	1	5
6.	Модульна контрольна робота	25	2	50
Максимальна кількість балів – 144.				

Розрахунок: $144:100=1,44$

Шкала оцінювання: національна та ECTS
Порядок переведення рейтингових показників

Оцінка за стобальною системою	Оцінка рейтингова	Значення оцінки
90-100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82-89	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75-81	C	Добре <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
69-74	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35-59	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1-34	F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.
- **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферативна робота.
- **методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз. Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи,

індивідуальну роботу.

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їхнього виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

- Лекції;
- практичні заняття;
- методичні заняття;
- індивідуальні консультації;
- самостійна робота з літературою;
- виконання контрольних робіт, рефератів.

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) За джерелом інформації:

- **словесні:** лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint - Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

- **наочні:** спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання:

- навчальні дискусії;
- створення ситуації пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

ІХ. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень бакалаврів;
- засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).

Х. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посіб. / І. Д. Глазирін. — К.: Кондор, 2006. - 502 с.
2. Полатайко Ю.О. Плавання. — Івано-Франківськ: Плай, 2004. — 259 с.
3. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2012.
4. Навчання спортивним способам плавання: Навчально-методичний посібник – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 68 с.
5. Теорія і методика викладання плавання: Навчально- методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
6. Л.П. Макаренко. Техніка плавання. - <http://swimming.hut.ru/tech/tech.html>
7. Усе про плавання.- <http://plavanie.org.ua/>
8. Електроний підручник із плавання.- http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/tests.html/
9. Плавання: навч. посіб./ М-во освіти і науки України, Чернівецький нац. ун-т ім. Юрія Федьковича; уклад. Н.О. Гнесь, Я.П. Галан. – Чернівці: ЧНУ, 2014. - 196 с.
10. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутава Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2012р. – 148с.
11. Історія Легкої атлетики / Т.Г. Дибя, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д. Грінченка, 2005. – 60 с.
12. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
13. Легкая атлетика / Аврутин С.Ю., Артюшенкр А.Ф., Беца Н.Н., та др. / Под. общей редакцией В.И.Бобровника, С.Г. Совенко, А.В. Колотова. – Киев: Логос, 2017 – 759 с.
14. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в

тренировочном процессе легкоатлетов. – Киев: Олимпийское издание. – 2016, 144 с.

15. Білокопитова Ж.А. Підготовка спортсменів високої кваліфікації зі спортивних видів гімнастики / Ж.А. Білокопитова, Л.К. Кожевнікова. – К.: НУФВСУ, 2005. – 212 с.

16. Бирюк Е.В. Особенности физической подготовки в художественной гимнастике: метод. рекомендации / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – К.: КГИФК, 1991. – 34 с.

17. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04. / И.А. Винер. – СПб: ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 25 с.

18. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Л.А. Карпенко. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – М., 2003. – 365 с.

19. Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий // ВФГСТ СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.- 134 с.

20. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: методические рекомендации / Н.А. Овчинникова. – К., 1991. – 26 с.

21. Художественная гимнастика: учеб. программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карленко, Г.Г. Романова. – К.: Госкомспорт СССР, 1991. – 88 с.

22. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В.Ю. Сосина. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 136 с.

Додаткова:

23. Скалій О.В. Азбука плавання: Навчальний посібник. — Тернопіль: Астон, 2003. — 102 с.

24. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Л.М. Шульга.

– К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.

25. Плавання з методикою викладання: прикладне плавання : Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та інститутів фізичної культури. / Уклад.: Клопов Р.В., Іванов А.П., Назаренко В.В. - Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – 40 с.

26. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические положения: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - С. 524 - 554.

27. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.

28. Lisitskaya T. Gimnasia Ritmica. / T. Lisitskaya. - Barcelona: Editorial Paidotribo, 1995. – 408 p.

29. Jastremskaja Nadejda. Rhythmic Gymnastics: 1-st edition // Human Kinetics Publishers. / N. Jastremskaja, Y. Titov. – USA, 1998. – 272 p. – <http://www.onlinesports.com/Books/...RhythmicGymnastics/0880117109.html>.

30. Palmer H. Teaching Rhythmic Gymnastics: a developmentally appropriate approach / H. Palmer. – 2003, 144 p. - <http://www.humankinetics.com>.

31. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).