

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**Теорія і методика індивідуальних видів спорту**

Освітня програма «Фізична культура і спорт»  
перший (магістерський) рівень

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Протокол No 1 від “31” серпня 2020 р.

Івано-Франківськ - 2020

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	<b>Теорія і методика індивідуальних видів спорту</b>
<b>Викладач (-і)</b>	Синиця А. В.
<b>Контактний телефон викладача</b>	0505497670
<b>Е-mail викладача</b>	siniciaav7@gmail.com
<b>Формат дисципліни</b>	Лекційні, практичні заняття
<b>Обсяг дисципліни</b>	3 кредитів ЄКТС
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	www.d-learn.pnu.edu.ua
<b>Консультації</b>	четвер 16.30
<b>2. Анотація до курсу</b>	
Дисципліна призначена для студентів першого курсу(магістри) спеціальності 014 Середня освіта ( фізична культура).. Предметом вивчення навчальної дисципліни є засвоєння теоретичних знань, практичних умінь та навичок з основ техніки і тактики індивідуальних видів спорту, методики навчання основних технічних елементів та тактичних дій.	
<b>3. Мета та цілі курсу</b>	
Метою викладання навчальної дисципліни «Методика індивідуальних видів спорту» є формування професійно-педагогічних знань, умінь, навичок, які забезпечують теоретичну і практичну підготовку висококваліфікованих викладачів фізичного виховання, тренерів, які на високому рівні зможуть забезпечити навчання з різних видів спорту різних вікових груп і вдосконалення спортивної майстерності. Основними завданнями вивчення дисципліни є озброєння студентів сучасними знаннями про місце і значення спорту як засобу фізичної культури в системі фізичного виховання, в техніці і методиці навчання з різних видів спорту; формування професійно-педагогічних умінь, які дозволяють вирішувати задачі навчання і початкового спортивного тренування.	
<b>4. Компетентності</b>	
Здатність використовувати методи і засоби фізичної культури для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності; володіти високим рівнем знань в області організаційно управлінської діяльності знайомство з новітніми теоріями, інтерпретаціями, методами і технологіями; працювати як з окремими методиками так і з комплексом методів, забезпечення спортивної діяльності і фізичні культури.	
<b>5. Результати навчання</b>	
<p><i>знати:</i> знати історію розвитку видів спорту які вивчаються у даній дисципліні; основи техніки і тактики видів спорту; основи методики навчання елементів видів спорту; засоби і методи навчання; методики розвитку фізичних якостей і методику підготовки юних спортсменів; системи відбору з різних видів спорту;</p> <p><i>вміти :</i> вміти організувати і провести заняття з навчання і вдосконалення техніки гри;</p>	

володіти основними навиками техніки і тактики з різних видів спорту;  
застосовувати на практиці здобуті знання, вміння та навички;  
організувати і проводити змагання з різних видів спорту;  
складати таблиці з використанням різних систем.

## 6. Організація навчання курсу

### Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
<b>Лекційні заняття</b>	12
семінарські заняття / <b>практичні</b> / лабораторні	18
<b>самостійна робота</b>	60

### Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
2	014 Середня освіта (фізична культура)	1	В

### Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Літерат ура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
<b>Модуль 1</b>	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		12  24		
<b>Змістовний модуль 1</b> Основні поняття методики викладання командних видів спорту			12		
<b>Тема 1.</b> Роль індивідуальних видів спорту у формуванні особистості.	Лекції Самостійна робота	1,2,8,12, 26.	Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготовленості. Реакція організму спортсмена на змагальні навантаження. 4 6		лютий-травень
<b>Лекція №2</b> Легка атлетика – наймасовіший вид спорту у світі.		8,15,23, 32	Види легкої атлетики. Організація змагань. Системи розігрування. Положення та кошторис витрат. Проведення Чемпіонату та Кубка України.		лютий-травень

<p><i>Лекція №3</i> Історія розвитку плавання. Класифікація. Методика навчання.</p>	<p>Лекції Самостійна робота</p>	<p>6, 8,15, 25</p>	<p>4 6</p> <p>Принцип спрямованості на досягнення вищих результатів й поглиблена спеціалізація. Принцип єдності загальної та спеціальної підготовки. Принцип безперервності тренувального процесу. Принцип єдності поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень. Принцип хвилеподібності динаміки навантажень. Принцип циклічності тренувального процесу. Принцип оптимізації. Принцип індивідуалізації. Принцип мотивації.</p>		<p>лютий-травень</p>
<p><i>Лекція №4</i> Гігієнічні вимоги до планування тренувань і змагань.</p>	<p>Лекції Самостійна робота</p>	<p>12,19,20 , 34</p>	<p>2 6</p> <p>Основні гігієнічні принципи побудови навчально-тренувального. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування тренувальних навантажень. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень у тренувальному циклі. Гігієнічне забезпечення навчально-тренувальних зборів Гігієнічне забезпечення під час підготовки спортсмена до умов високих температури і вологості повітря Гігієнічне забезпечення під час підготовки спортсмена до умов низьких температур Гігієнічне забезпечення підготовки спортсмена в адаптації до різких змін часових поясів</p>		<p>лютий-травень</p>
<p><b>Контрольна робота</b></p>			<p>Завдання по темам 1-4 Термінрлогічний словник</p>	<p>5 балів 5 балів</p>	<p>квітень</p>

<b>Змістовий модуль 2.</b> <i>Методака навчання індивідуальним видам спорту</i>	Семінарські заняття Самостійна робота		18 36		березень - червень
<b>Тема заняття 1:</b> Удосконалення техніки бігу на короткі та середні дистанції. Методика навчання.		6, 8, 15, 24, 26	Як ви розумієте об'єкт і предмет вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки»? Якими вихідними поняттями характеризується теорія і методика спортивної підготовки у легкій атлетиці? Охарактеризуйте структуру і зміст спортивної підготовки. Дайте характеристику декільком класифікаціям фізичних вправ. Назвіть фундаментальні праці із загальних основ і методик спортивної підготовки; із медико-біологічних основ теорії і методики спортивної підготовки; із психології спорту.	5 балів	березень - червень
<b>Тема заняття 2.</b> Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції. Біг по пересічній місцевості. Методика навчання.	семінарські заняття Самостійна робота  Практичні заняття Самостійна робота	11, 15, 24, 31	Яке значення мають змагання у загальній системі спортивної підготовки? Які методичні підходи характерні для використання змагань у спортивній підготовці? Які змагання використовуються у системі спортивної підготовки? Назвіть системно взаємопов'язані компоненти змагального протиборства спортсменів-суперників.	5 балів	березень - червень

<p><b>Тема заняття 3:</b> Удосконалення техніки стрибка в довжину способом “зігнувши ноги.” Методика навчання.</p>	<p>Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>17, 22, 36</p>	<p>Охарактеризуйте загальну схему сучасної підготовки спортсменів. Яка мета і завдання спортивної підготовки? Дайте характеристику сторонам підготовки спортсмена. Охарактеризуйте закономірності та принципи спортивного тренування. Розкрийте класифікацію засобів та методів спортивного тренування.</p> <p>2 4</p>	<p>5 балів</p>	<p>березень червень</p> <p>—</p>
<p><b>Тема заняття 4:</b> Загальні основи управління підготовкою спортсменів</p>	<p>Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>1, 5, 25, 27, 33</p>	<p>У чому заключається сутність рухів спортсмена? Дайте визначення психомоторики. Які ви знаєте сенсомоторні реакції? Яка різниця між руховим умінням і руховою навичкою? Назвіть закони, за якими формується рухова навичка. Що ви розумієте під кінематичними і динамічними характеристиками рухів? Охарактеризуйте біомеханічні аспекти техніки рухів у обраному виді спорту. Як здійснюється енергозабезпечення м'язової діяльності спортсменів?</p> <p>2 4</p>	<p>5 балів</p>	<p>березень червень</p> <p>—</p>
<p><b>Тема заняття 5:</b> Контрольні нормативи з легкої атлетики у вигляді змагань.</p>	<p>Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>17, 19, 22, 25, 34</p>	<p>З яких етапів складається організація і проведення змагань? Назвіть основні документи, що необхідні для проведення змагань. З яких пунктів складається Положення про змагання? Назвіть склад суддівської колегії з бігу на довгі дистанції.</p>	<p>5 балів</p>	<p>березень червень</p> <p>—</p>

<p><b>Тема заняття 6:</b> Вдосконалення техніки плавання способом кроль на спині і на грудях. Методика навчання.</p>	<p>Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>22,23,34</p>	<p>Охарактеризуйте основні способи (системи) проведення змагань. 2 4</p> <p>Дайте визначення загальним поняттям про навантаження. Як розподіляються навантаження за характером? Що ви розумієте під методикою навчання плавання різними стилями. «внутрішнім» 2 4</p>	<p>5 балів</p>	<p>березень – червень</p>
<p><b>Тема заняття 7:</b> Вдосконалення рухів ногами і руками способом батерфляй. Методика навчання.</p>	<p>Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>1,4,11, 14,21,32</p>	<p>Охарактеризуйте серцево-судинну систему адаптації до фізичних навантажень через основні показники гемодинаміки: ЧСС, ударний об'єм серця, артеріальний тиск, хвилинний об'єм серця, судинний опір, регіональний кровоток у спортсменів плавців. Дайте характеристику адаптації дихальної системи до фізичних навантажень. 2 4</p>	<p>5 балів</p>	<p>березень – червень</p>
<p><b>Тема заняття 8:</b> Вдосконалення рухів ногами і руками способом брас. Методика навчання.</p>	<p>Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>4, 7, 23, 27, 34</p>	<p>Охарактеризуйте структуру багаторічної підготовки спортсменів плавців у ретроспективному аспекті. З яких етапів складається багаторічна підготовка спортсменів на сучасному етапі в Україні? 2 4</p>	<p>5 балів</p>	<p>березень – червень</p>



<b>Тема заняття 9 :</b> Контрольні нормативи з плавання у виді змагань.	Семінарські заняття Самостійна робота	13, 16, 33, 34	З яких етапів складається організація і проведення змагань? Назвіть основні документи, що необхідні для проведення змагань. З яких пунктів складається Положення про змагання? Назвіть склад суддівської колегії з бігу на довгі дистанції. Охарактеризуйте основні способи (системи) проведення змагань. 2  4	5 балів	березень – червень
<b>ЕКЗАМЕН</b>			З пройденого матеріалу	50-балів	червень

### **7. Система оцінювання курсу**

Загальна система оцінювання курсу	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контроль знань. Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>
Вимоги до письмової роботи	При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових

	<p>текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>
Практичні заняття	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 5-бальною системою:</p> <p><i>5 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.</p> <p><i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p><i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.</p> <p><i>2 бали</i> – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	<p>Допуск до іспиту становить мінімум 25 балів, максимум 50 балів; бал за складання іспиту (підсумковий контроль) становить максимум 50 балів.</p>

### **8. Політика курсу**

- Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.
- У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;
- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.
- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримує «0» балів.

- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

## 9. Рекомендована література

1. В.М. Платонов. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. - Київ, 2004.
2. І.Б. Карпов, В.Л. Корчинський. Фізична культура. - Київ, 2006.
3. А.І. Жил кін, В.С. Кузьмін. Легка атлетика. Підручник. – Москва, 2005.
4. В. Губа, В. Гапеев. Легка атлетика в школі. – Москва, 2006.
5. Д.С. Присяжнюк, В.В. Дерев'янко. Фізична культура. Легка атлетика в школі. - Видавництво «Ранок». Веста, 2006.
6. В.М. Платонов, М.М. Булатова. Фізична підготовка спортсмена. – Київ, 1995.
7. Ю.В. Васьков, І.М. Пашков. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. - Харків: «Горсінг», 2003.
8. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Москва, 2008.
9. Донской Д.Д. Биомеханика. — М.: Просвещение, 1975. — 239 с.
10. Дьячков В.М. Прыжок в высоту. — М.: Физкультура и спорт, 1970. 10 Дьячков В.М., Стрижак А.П. Прыжок «фосбери-флоп». — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 80 с.
11. Коробченко В.В. Легка атлетика. — К.: Вища школа, 1977. — С. 12 Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. — М.: Физкультура и спорт, 2010.
12. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — С. 31.
13. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культуры /Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
14. Стрижак А.П. и др. Легкоатлетические прыжки. — К.: Здоров'я, 1989. — 168 с.
15. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. — М.: Просвещение, 1985. —
16. С. П. Белиц-Гейман «Теніс», 1984 р.
17. Ю. И. Портних «Спортивные игры», 1977 р.
18. Ш. А. Тарпищев, О. В. Спасских «Корт зовет», 1986.
19. А. Скородумова «Основы спортивной тренировки теннисиста», 1987 р.
20. Тер-Ованесян А. А. «Педагогика спорта», 1987 р.
21. Г. Д. Горбунов «Психопедагогика спорта», 1986 р.
22. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. – Москва, 2005. - 432 с.
23. Вайцеховский С.М., Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса. – Москва, 1985. – 278 с.
24. Ганчар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавания. – Минск, 1998. – 265 с.
25. І. Д. Глазирін. Плавання 2006
26. Майструк В.В. Плавання. Техніка плавання та правила змагань. - Івано-Франківськ, 2004. – 115 с.
27. Под ред. Платонова В.Н. Плавание. – Киев, 2000. – 395 с.
28. Платонов В.Н. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997. – 405 с.
29. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучению плаванию в детском саду. – Москва, 1991. – 157 с.
30. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация. – Москва, 1985. – 186 с..
31. М. Педролетти. Основы плавания. Москва. - 2006.
32. Полатайко Ю. О. Плавання. Івано-Франківськ, 2005. – 258 с.
33. Ю. О. Полатайко, О. Ф. Баканова. Здоровий спосіб життя студентської молоді. 2010
34. Шульга Л. М. Оздоровче плавання. Київ.- 2008.

Викладач: Синиця А.В.