МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ

імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра фізичного виховання та спорту

Код РПНД –

ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної роботи

_____ Слободян С. О.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

„ Практикум зі спортивного вдосконалення в обраному виді спорту: циклічні види спорту”

"Workshop on sports improvement in the chosen sport"

cycle sports

рівень вищої освіти _____перший (бакалаврський)_____

тип дисципліни _____вибіркова_____

мова викладання _____українська_____

Миколаїв – 2023 р.

Робоча програма навчальної дисципліни „ *Практикум зі спортивного вдосконалення в обраному виді спорту: циклічні види спорту"*

«4» квітня 2023 року. Всього: 14сторінок

Розробник: Веселова І.М. *ст.. викладач*

Проект робочої програми навчальної дисципліни „ *Практикум зі спортивного вдосконалення в обраному виді спорту" циклічні види спорту.*
розглянуто на засіданні *кафедри фізичного виховання та спорту*

Протокол № 9 від «7» квітня 2023 р.

Завідувач кафедри *Яцунський О.С.*

Проект робочої програми навчальної „ *Практикум зі спортивного вдосконалення в обраному виді спорту" циклічні види спорту.*
розглянуто Науково-методичною комісією *Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Протокол № 8 від «14» квітня 2023 р.

Голова Бобіна О. В.

Проект робочої програми навчальної дисципліни „ *Практикум зі спортивного вдосконалення в обраному виді спорту" циклічні види спорту.*
Погоджено з навчальним відділом
Начальник відділу Лабарткава А. В.

Робоча програма навчальної дисципліни „ *Практикум зі спортивного вдосконалення в обраному виді спорту" циклічні види спорту.*
затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 3 від «26» квітня 2023 р.

Голова НМР НУК Трушляков Є. І.

© НУК, 2023

ЗМІСТ

Вступ 4
1. Опис навчальної дисципліни 5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни 5
3. Передумови для вивчення дисципліни 5
4. Очікувані результати навчання 6
5. Програма навчальної дисципліни 5
6. Засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування 9
7. Форми поточного та підсумкового контролю 9
8. Критерії оцінювання результатів навчання 12
9. Рекомендовані джерела інформації 13

ВСТУП

Анотація

Дисципліна *„Практикум зі спортивного вдосконалення в обраному виді спорту: циклічні види спорту”* спрямована на вирішення найважливішого завдання – формування у студентів цілісного уявлення про професійну діяльність спеціаліста у сфері фізичної культури та спорту. Ця дисципліна покликана забезпечити глибоке теоретичне осмислення основ професійної діяльності спеціаліста та прищепити студентам навички практичної реалізації основних теоретичних положень через специфіку окремого виду спорту.

Це означає, що це форми занять за змістом повинні відбивати особливості обраного виду спорту, розвиваючи, конкретизуючи з його предметної основі становища теорії та методики физвоспитания.

Основні цілі та завдання дисципліни випливають з основних напрямів модернізації педагогічної освіти, що здійснюється у руслі антропологічних та аксіологічних підходів. Зазначені підходи у професійній освіті, припускають виділення як головна мета - формування професійного мислення педагога, заснованого на усвідомленні сутності своєї професійної діяльності.

Дисципліна орієнтує на підготовку до навчально-виховної, соціально-педагогічної, культурно-просвітницької, науково-методичної; організаційно-управлінської, фізкультурно-спортивної, оздоровчо-рекреативної професійної діяльності.

Концепція навчальної дисципліни *„Практикум зі спортивного вдосконалення в обраному виді спорту: циклічні види спорту ”* в наступному. Діючою програмою визначається обсяг та послідовність вивчення курсу волейболу для студентів спеціальності «Спорт».

Ключові слова: Фізична культура, розвитку людини, циклічні види спорту, технічні прийоми.

Abstract

Physical culture is a part of the whole culture of society, a means of promoting health, comprehensive human development, which includes exercise, sports, tourism, methods of hardening the body. The problem of involving children and youth in sports and regular exercise has worried educators and physicians in recent decades. Specialists have already observed a dangerous restriction of motor activity for schoolchildren. This requires the search for new forms of organization of physical culture and health work of domestic educational institutions, including in out-of-school educational institutions, in which physical culture and sports clubs operate. The experience of children in health activities, mastering the features of their favorite sports game will be the basis for raising a happy and healthy child who can fully use their abilities, develop as a creative person, learn the values of physical culture. In the cycle of professionally-oriented disciplines of students majoring in "Sports" (bachelor's level) the discipline "Volleyball in physical education classes in general secondary education" is studied. Volleyball is a very effective way to promote good health and physical development. When properly organized, volleyball helps to strengthen the musculoskeletal system and improve all body functions. Modern volleyball is a complex sport that requires athlete training and exemplary mastery of technical and tactical skills. The concept of the discipline "Volleyball in physical education classes in general secondary education" in the following. The current program determines the scope and sequence of studying a volleyball course for students majoring in "Sports".

Key words: Physical culture, human development, sports games, techniques.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3">Галузь знань
01 Освіта/Педагогіка</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 2</td><td>4-й</td><td>4-й</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Електронний адрес РПНД на сайті Університету</td><td rowspan="5">Спеціальність
017 Фізична культура і спорт

Освітня програма
«Олімпійський та професійний спорт»</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>7-й</td><td>7-й</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Загальна кількість годин – 150</td><td colspan="2">Лекцій</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>10 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні</td></tr>
<tr><td>Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 3;
самостійної роботи студента – 7</td><td>Освітній рівень:
перший (бакалавр)</td><td>30 год.</td><td>8 год.</td></tr>
<tr><td rowspan="4"></td><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>90 год.</td><td>132 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: комбінована</td></tr>
</table>

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни *„ Практикум зі спортивного вдосконалення в обраному виді спорту: циклічні види спорту ”* розглянути умови, засоби і технології формування професійної майстерності, творчої індивідуальної і колективної миследіятельності вчителя фізичного виховання, а також розвиток у студентів творчого потенціалу, компетентності, гуманістичної спрямованості, формування у майбутніх вчителів фізичного виховання, готовності до інноваційної педагогічної діяльності, становлення професіоналізму, розвиток мислення, творчості.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- сформувати уміння самопізнання себе як особи, уміння колективної творчої миследіятельності, уміння аналізувати причини досягнень і невдач, намічати напрями самоудосконалення;
- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- сформувати уміння намічати напрями професійного і особистого самоудосконалення на основі самопізнання і самоаналізу;
- створити уявлення про майстерність педагога як вищий рівень професіоналізму, способи виявлення цього рівня і технології саморозвитку для досягнення вершин професіоналізму в педагогічній діяльності;
- познайомити з сучасними підходами і технологіями організації навчальної, виховуючої, розвиваючої особистість учнів діяльність і визначення її ефективності.
- набуття фонду рухових умінь і навичок, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумов для вивчення дисципліни є дисципліни немає, так як вона є вибірковою.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- - умови і чинники продуктивної педагогічної діяльності у сфері фізичної культури і спорту;
- - складові професіоналізму тренера - викладача фізичної культури;
- - психолого-педагогічні основи розвитку і виховання на заняттях фізичної культури;
- - психолого-педагогічні засоби і способи встановлення взаємовідносин з учнями і колегами в процесі професійної діяльності

вмиті:

- - використати накопичені психолого-педагогічні знання для саморозвитку і самоосвіти;
- використати в професійній діяльності актуальні прийоми навчання і виховання, різноманітні форми комунікації і активізації учнів в процесі зайнять фізичним вихованням;
- - використати методи психолого-педагогічної діагностики і корекції своїх індивідуальних особливостей учнів.
- - правильно виконати основні технічні прийоми і тактичні дії в обраному виді спорту.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивної підготовки в циклічних видах спорту

Тема 1 Загальнопедагогічні принципи:

1. принцип свідомості та активності.
2. принцип наочності.
3. принцип індіивідуалізації.
4. принцип систематичності.
5. принцип міцності знань.
6. принцип доступности;
7. принцип науковості;

Література: [9] стор. 9 – 14; 60 – 76.

Тема 2. Специфічні принципи спортивного тренування

1. принцип спрямованості на вищі досягнення;
2. принцип єдності загальної та спеціальної підготовки;
3. принцип безперервності тренувального процесу;
4. принцип поступового збільшення;
5. принцип циклічності тренувального процесу;
6. принцип вікової адекватності педагогічного впливу.

Література: [9] стор. 9 – 14; 60 – 76.

Тема 3. Методи спортивного тренування

1. Методи, спрямовані на освоєння спортивної техніки:

- методи розучування вправ в цілому (цілісно-конструктивні);
- по частинах (розчленовано-конструктивні)

2.Методи, спрямовані на вдосконалення фізичних якостей

- безперервні;
- Інтервальні.

3.Методи вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей

-рівномірний метод тренування;
-перемінний метод тренування;
-повторний метод тренування;
-інтервальний метод тренування;
-коловий метод тренування;
-змагальний метод тренувань;
-ігровий метод тренувань.

Література: [9] стор. 9 – 14; 60 – 76.

Тема 4. Правила безпеки під час проведення занять.

1. Правила безпеки під час проведення занять.
2. Надання допомоги потерпілому.

Література: [9] стор. 9 – 14; 60 – 76.

Змістовий модуль 2. Технічна та-тактична підготовка в циклічні види спорту.

Тема 5. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у циклічних видах спорту.

1. Етапи навчання та технічного вдосконалення.
2. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.

Література: [6] стор. 25 – 53.

Тема 6. Удосконалення тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у циклічних видах спорту.

1. Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у циклічних видах спорту.
2. Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у циклічних видах спорту.

Література: [6] стор. 25 – 53.

Тема 7. Правила змагань.

1. Основні правила змагань.
2. Робота суддівської бригади.
3. Документація по проведенню змагань.

Література: [6] стор. 25 – 53.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивної підготовки в циклічних видах спорту								
Тема 1. Загальнопедагогічні принципи.	14	2	-	12	18	-	-	18
Тема 2. Специфічні принципи спортивного ування	14	2	-	12	19	1	-	18
Тема 3. Методи спортивного тренування	16	4	-	12	19	1	-	18
Тема 4. Правила безпеки під час проведення ть.	14	2	2	12	19	1	-	18
Разом за змістовим модулем 1	60	10	2	48	75	3	-	72
Змістовий модуль 2. Технічна та-тактична підготовка в циклічні види спорту.								
Тема 5. Удосконалення технічної отовленості спортсменів у циклічних видах ту.	39	10	14	15	22	3	3	16
Тема 6. Удосконалення тактичної та теоретичної підготовленості	31	6	10	15	23	2	3	18
Тема 7. Правила змагань.	20	4	4	12	21	2	2	18
Разом за змістовим модулем 2	90	20	28	42	75	7	7	52
Разом за курсом	**150**	**30**	**30**	**90**	**150**	**10**	**8**	**132**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Загальна структура процесу навчання у одноборствах	-	1
2	Одноборства на уроках фізичної культури.	-	1
3	Вимоги до особистості спортивного педагога.	2	1
4	Правила безпеки під гас проведення занять.	8	1
5	Техніка одноборств та методика навчання.	6	2
6	Тактика одноборств та методика навчання	10	1
7	Уявлення про майстерність спортивного педагога та її значення в процесі спортивно-педагогічної діяльності	4	1
	Разом	**30**	**8**

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до семінарських занять – ***2-4 год./1 заняття***;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботі 10-20 аркушів А4) – ***мінімум 15 годин на 1 роботу***;
- підготовка до контрольних заходів – (***15-30) год. на 1 захід***.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Опрацювання лекційного матеріалу	10	10
2	Підготовка до семінарів	16	32
3	Виконання домашніх завдань	14	30
4	Написання рефератів на задану тему	15	15
5	Підготовка до контрольних заходів	40	45
	Разом	**90**	**132**

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання: способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних знань через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме (обрати необхідне):

- **для всіх видів занять: словесні методи: лекція, бесіда, обговорення матеріалів; робота з літературою; пояснення; дискусія; демонстрування;**
    - для лекційних занять: лекція; ілюстрування; відеометод;
- **для практичних занять**: практична робота – постановка простих тестів на окремі види допінгових речовин; фронтальне опитування; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей);
- інструктаж - ознайомлення зі способами виконання завдань, інструментами, матеріалами, технікою безпеки, показ операцій та організацію робочого місця;
- спостереження - тривале цілеспрямоване сприймання об'єктів чи явищ із фіксацією змін, які в них відбуваються, і виявлення на цій основі внутрішніх зв'язків і залежностей, розкриття сутності явищ;
- методи контролю і самоконтролю:
- **методи контролю** і самоконтролю: підготовка до аудиторних занять (лекцій, семінарських, тощо); самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни; ведення конспектів самопідготовки і підготовка письмових робіт; підготовка до іспиту.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- **поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах за такими видами: опитування; перевірка завдань для самостійної роботи; перевірка матеріалів самопідготовки;
- **підсумковий контроль –** залік; тестові завдання; підготовка та захист реферату; Вміти показати вивчений прийом техніки . Знати аналіз та методику навчання вивченим техніко-тактичним діям.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 100 балів.

Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше).

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на семінарських заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

практичні заняття	**Критерії оцінювання**
2	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міждисциплінарні зв'язки, містить аргументовані висновки. Вправа виконана правильна, повна, логічна, науково і практично обґрунтована.
1	Відповідь має суттєві помилки, аргументи не сформульовані, використовуються невірна термінологія. Вправи виконано правильно, але з напругою і недостатньою амплітудою, допущені незначні помилки.
0	Студент не дає відповіді, не виконує вправи.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30 (15 тем по 2 балів).	

Реферат	**Критерії оцінювання**
10	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. Висновки є чіткими та обґрунтованими. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 10-15 сторінок. При захисті було використано презентацію. Студент вільно володіє матеріалом, наводить приклади, відповідає на питання по темі реферату.
9-8	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела, але їх кількість недостатня. Висновки є не досить обґрунтованими та коректними. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг: 10 - 12 сторінок. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату, може мати невеличкі утруднення.
7-6	Робота виконана у встановлений термін. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. Висновки є не досить обґрунтованими та коректними. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 12сторінок. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Студент не повністю володіє матеріалом, але відповідає на питання по темі реферату.
5-4	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. використано сучасні джерела. Висновки містять неточності та помилки. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 15-20 сторінок. Студент відповідає на питання по темі реферату.
3-2	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. Висновки містять неточності та помилки. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 10 сторінок. При оформленні суттєві помилки. Студент слабко володіє матеріалом, на питання по темі реферату

	не відповідає.
1-0	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. І майже не відповідає встановленим вимогам
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів	

Поточний модульний контроль у формі тестування(нормативи)

Правильних відповідей, %	100 - 90	80 - 70	60 - 50	40 - 30	20 - 10
Бал	5	4	3	2	1

Контрольна робота	**Критерії оцінювання**
40-35	Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні.
30-20	Робота в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причино-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження.
19-10	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причино-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.
9-5	Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
0-4	Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студенти не розуміє питання теми.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів	

Виконання нормативів	Критерії оцінювання
5	Дотримпння правил термінології під час проведення заняття, правильне знаходження вчителя в ході організації уроку і управління діяльністю учнів,ефективне використання часу і окрема видами фізичних вправ. Володіння голосом для подачі команд. Вміти показати вивчений прийом техніки . Вміти показати графічно вивчену тактичну дію. Знати аналіз та методику навчання вивченим техніко-тактичним діям. Виконати контрольні вправи:
4	Дотримпння правил термінології під час проведення заняття, правильне знаходження вчителя в ході організації уроку і управління діяльністю учнів,ефективне використання часу і окрема видами фізичних вправ. Володіння голосом для подачі команд. Вміти показати вивчений прийом техніки . Знати аналіз та методику навчання вивченим техніко-тактичним діям.
3	Дотримпння правил термінології під час проведення заняття, правильне знаходження вчителя в ході організації уроку і управління діяльністю учнів,ефективне використання часу і окрема видами фізичних вправ. Володіння голосом для подачі команд. Знати аналіз та методику навчання вивченим техніко-тактичним діям.
2	Виконання вправи має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	Виконання вправи містить значну кількість суттєвих помилок, не

	обґрунтована.
0	Студент не дає відповіді, не виконує вправу.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів	

Підсумковий контроль	**Критерії оцінювання**
30	Відповідь правильна, повна, логічна, науково і практично обґрунтована.
29-20	Студент розуміє зміст і значення питання, володіє понятійно-категоріальним апаратом, розуміє логіку відповіді, можливі окремі фактологічні неточності, відповідь в цілому правильна.
19-10	Студент розуміє окремі елементи питання, має певний термінологічний запас, може сформулювати окремі елементи відповіді, але не має цілісного уявлення про сутність питання і логіки відповіді на питання, відповідь часткового правильно.
9-2	Студент розуміє, в цілому, значення питання, але через відсутність знань не може сформулювати логічну відповідь
0-1	Студент не дає відповідь на поставлені запитання.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30 балів	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Участь у практичних заняттях	15х2балів =30 балів	4х2 балів=10балів
Написання реферату	2х10 балів =20 балів	2х10 балів=20 балів
Поточний модульний контроль (нормативи)	4х5 балів =20 балів	–
Контрольна робота (письмово)	–	40 балів
Підсумковий контроль	30 балів	30 балів
Всього	100	100

8.КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	Т1	Практичне заняття	2		–
	Т2	Практичне заняття	2		–
	Т3	Практичне заняття	2		-
	Т4	Практичне заняття	2	Практичне заняття	2
		Реферат	10	Реферат	10
	ПМК	Нормативи	2х5=10		
ЗМ2	Т5	Практичне заняття	2		-
	Т6	Практичне заняття	2		
	Т7	Практичне заняття	2		–
	Т8	Практичне заняття	2	Практичне заняття	2
	Т9	Практичне заняття	2		
	Т10	Практичне заняття	2		
	Т11	Практичне заняття	2	Практичне заняття	2
	Т12	Практичне заняття	2		
	Т13	Практичне заняття	2		
	Т14	Практичне заняття	2		
	Т15	Практичне заняття	2	Практичне заняття	2
	ПМК	Нормативи	2х5=10	Тест	10
		Реферат	10	Реферат	10

Контрольна робота	-		40
Підсумковий контроль	30		30
Сума	100	**Сума**	100

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Мицик Ю.А., Плохій С.М., Стороженко І.С. Як козаки воювали. - Дніпропетровськ: Січ, 1991. -302 с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація. - К.: Олімпійська література, 2000. - 423 с.
3. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - К.: Олімпійська література, 1995. -316 с.
4. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина 1.). -Львів: Троян, 1991. - 104 с.
5. Пушкар М.П. Основи гігієни. - К: Олімпійська література, 1998. - 92 с. 2
6. Трофим'як Б. Гімнастично-спортивні організації у національновизвольному русі Галичини (друга пол. XIX ст. - перша пол. XX ст.). - Тернопіль: Економічна думка, 2001.-694 с.
7. Гімнастика і методика викладання. Підручник для ВНЗ./ Під заг.ред.Смоленського В.М.-М:ФіС,1987.-336 с.
8. Легкая атлетика. Уч-ник для ин-тов физ. культури. Под ред. Н.Г.Озолина, .И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - М.: Фізкультур и спорт, 1989. - 670с
9. Общие основы теории и методики физического воспитания. /Под общей редакцией докт.пед. наукЛ.П.Матвеева. М.: ФиС, 1976. - Т. 1. - 302 с.
10. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1997.-270С.
11. Олешко В.Г. Силові види спорту.-К.: Олімпійська література, 1999.- 288с.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.— Киев: Олимпийская литература, 1997. — 579с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1 частина).- Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001.-272 с.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (2 частина).- Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2001.-248 с.

Додадкова:

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. - К.: Здоров'я, 1984.-232 с. 33.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека, - К.: Здоров'я, 1987.- 224 с.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина, 1988. - 288 с.

4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 190с. 36.Купер К. Новая аэробика. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 132 с.
5. Лапутин А.Н., Гамалій В.В., Архипов О.А. та ін. Біомеханіка спорту (навч. посібник).Київ ,НУФВ -СУ, „Олімпійська література", 2005.- 320с.
6. Мильнер Е.Г. Медико-биологические аспекты оздоровительного бега // Теория и практика физ. культуры. - 1986. - № 3. - С.33-35.
7. Мурза В.П. Фізична реабілітація (навч. посібник). - К.: МНТУ. 2004. - 556 с.
8. Оздоровительньй фитнес- К.: Олимпийская литература, 2000. - 367 с.
9. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоров'я, 1986. - 152 с.
10. Уилмор Дж. Х., Д.Л.Костилл. Физиология спорта и двигательной активносте.- К., Олимпийская литература. 1997. -502 с.
11. Фурман Ю.Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом. -К.: Здоров'я, 1987.- 64с.
12. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега. - К.: Здоров'я, 1994. - 307 с.
13. Хартман Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка.-Берлин: Штортферлаг, 1988.-335 с.
14. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини .-Донецьк: ДонНУ, 2003.-436 с.
15. Грибан Г. П., Леоненко И. Ф. Общая психологическая подготовка спортсменов в системе спортивной тренировки. Научно-методические разработки для тренеров и спортсменов. Житомир, ЖСХИ, 1989. – 60 с. (4,0 друк. арк.).
16. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О., Плотіцин К. В. Історія Олімпійських ігор. Методичні рекомендації для студентів спортивного відділення і викладачів кафедри фізичного виховання. – Житомир, ДАУ, 2005. – 69 с. (друк. арк. 4,07). 35
17. Грибан Г.П. Історичні аспекти становлення і розвитку системи фізичного виховання у вузах України / Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. – Житомир, ДАЕУ, - 2008. – 80 с. (5,0 друк. арк.).
18. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні, психолого-педагогічні та науково-валеологічні засади комплексного і системного вирішення завдань фізичного виховання студентів / Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. – Житомир, ДАЕУ, - 2008. – 104 с. (6,5 друк. арк.).

Розробник програми І.М. Веселова