

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ  
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**Кафедра спортивних та рекреаційних ігор**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**"ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ  
ТА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ"**

**галузь знань \_\_\_\_\_01 Освіта\_\_\_\_\_**  
**спеціальності 017 Фізична культура і спорт**  
**факультет спорту**

**Рівень освіти: бакалавр**

**спеціалізація: регбі-7**

Львів – 2019 рік

Робоча програма «Теорія і методика обраного виду спорту та СПВ»  
для року – 13 с.

Розробники:

Пазичук Олександр Васильович викладач кафедри спортивних та рекреаційних ігор,

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спортивних та рекреаційних ігор

Протокол № 02 від. “02” 09. 2019 року

Завідувач кафедри доцент Ковцун Василь Іванович

“02”вересня 2019 року

Схвалено вченою радою факультету спорту Львівського державного університету  
фізичної культури імені Івана Боберського за напрямом підготовки 6.010202 – спорт

© \_\_\_\_\_, 2019 рік

© \_\_\_\_\_, 2019 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Нормативна	
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 Фізична культура і спорт</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		4-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин -		7-й	8-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2 самостійної роботи студента - 2	Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)	<b>Лекції 8</b>	
		4 год.	4 год.
		<b>Практичні – 30 год</b>	
		18 год.	14 год.
		<b>Методичні 8</b>	
		4 год.	4 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		год.	год.
		<b>СПВ 110</b>	
26	22		
		Вид контролю: екзамен	

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання

ТіМОВС – 70/40

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Курс “Теорія і методика викладання спортивних та рухливих ігор” входить в систему профільюючих предметів у професійній підготовці фахівців напрямку «спорт» і розкриває теоретико-методичні закономірності рухової активності у регбі-7.

**Метою** курсу є формування у студентів знань і вмінь вивчення історії, теорії і методики викладання баскетболу, оволодіння технічними прийомами і тактичними діями гри в регбі-7; оволодіння знаннями та навичками у підготовці, організації та проведенні у різних організаційних формах; набуття необхідних знань, вмінь і навичок для самостійної педагогічної і організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-спортивної діяльності.

### **Завдання курсу.**

- 1.Сформувати знання про історією розвитку гри в регбі-7.
- 2.Сформувати необхідні знання та практичні вміння у виконанні технічних прийомів і тактичних дій у регбі-7. Сформувати знання та практичні уміння у проведенні рухливих ігор з учнями різних вікових груп.
- 3.Сформувати вміння методично грамотно навчати технічним прийомам і тактичним діям у регбі-7.
- 4.Сформувати знання про правила гри в регбі-7та вміння судити гру. Сформувати знання про методику суддівства змагань.
- 5.Сформувати необхідні знання та практичні вміння в організації та проведенні змагань з регбі-7.

Матеріал курсу базується на теоретико-методичних підходах, які висвітлюються студентам на наступних дисциплінах: “Вступ до спеціальності”, “Охорона праці”, “Анатомія людини”. Навчальний матеріал органічно пов’язаний з матеріалом, що викладається у процесі проходження наступних дисциплінах: “Теорія і методика рухливих ігор”, “Теорія і методика гімнастики”, “Теорія і методика легкої атлетики”, а також формує базові знання і вміння у студентів перед проходженням наступних дисциплін: “Теорія і методика фізичного виховання”, “Олімпійський і професійний спорт”, “Організація і управління у сфері фізичної культури”, Організація спортивно-мистецьких заходів” та інші.

Навчальна робота з курсу проводиться у формі лекцій, практичних занять і самостійної роботи. На лекції студентам повідомляється основні відомості з історії, теорії і методики навчання прийомам техніки і тактичним діям гри в регбі-7. На практичних заняттях вивчаються загально розвиваючі і спеціальні вправи, технічні прийоми, тактичні дії і методика їх викладання. Самостійна робота включає вивчення рекомендованої літератури, і на основі отриманих знань складання алгоритмів методик навчання технічних прийомів і тактичних дій в регбі-7. Обов'язковим розділом навчально-виховної роботи є виховання у студентів навичок догляду за спортивними спорудами та інвентарем, підготовки їх до занять і змагань

Після проходження курсу студент повинен **знати:**

- історію розвитку регбі-7у світі і в Україні;

- основні прийоми техніки гри і методики їх навчання;
- основні тактичні дії гри і методики їх навчання;
- основні правила гри, види робочої документації для проведення змагань, жести судді під час гри.

Студент повинен **вміти**:

- правильно показати виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри;
- методично грамотно провести методики навчання основних технічних прийомів гри;
- методично грамотно провести методики навчання основних тактичних дій гри;
- судити гру, показуючи суддівські жести.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Модуль 4.**

**Змістовний модуль 7.** Психологічна підготовка. Методика навчання і тренування дітей підлітків і юнаків

**Тема 13.** Психологічна підготовка.

Значення психологічної підготовки спортсменів ігрових видів спорту. Її зміст і методи особливості прояву вольових якостей у ігровиків основна умова успішної психологічної підготовки. Участь у змаганнях необхідна.

Методи та засоби розвитку вольових якостей і подолання негативних емоційних етапів. Ознайомлення з літературними джерелами і підготовка письмового звіту питань психологічної підготовки

**Тема 14.** Методика навчання і тренування дітей підлітків і юнаків  
Вікові особливості дітей, підлітків і юнаків. Урахування вікових особливостей при плануванні спортивного тренування.

Завдання, засоби і методи навчання і тренування дітей, підлітків і юнаків. Планування роботи в залежності від вікових особливостей. Особливості методики проведення вправ для тренування дітей з техніки гри в нападі і захисті. Особливості проведення вправ з індивідуальних тактичних дій в нападі і захисті. Застосування вправ ігрового характеру.

**Змістовний модуль 8.** Органи керівництва з розвитку спортивних ігор.  
Планування спортивного тренування і педагогічний контроль.

**Тема 15.** Органи керівництва з розвитку спортивних ігор.

Управління розвитком спортивних ігор на рівні держаних та громадських організацій України. Управління розвитком спортивних ігор у світі на рівні міжнародних організацій.

Аналіз зміст органів управління та громадських організацій на рівні обласного спортивного комітету. Функції тренерів національних збірних команд України державних тренерів та управління фізичним вихованням населення. Федерація по видам спорту (спортивні ігри), як громадський орган управління. Керівні та виконавчі органи Федерацій. Управління розвитком спортивних ігор на рівні міжнародних організацій

**Тема16.**Планування спортивного тренування і педагогічний контроль.

Структура багаторічного спортивного тренування та його планування. Загальні вимоги до планування спортивного тренування. Показники планування, види планування. Етапи підготовки. Документи планування. Перспективне планування. Поточне планування. Оперативне планування.

Значення та зміст педагогічного контролю в управлінні тренувальним процесом. Види педагогічного контролю. Методи педагогічного контролю.

Визначення рівня технічної та фізичної підготовки. Підбір тестів та методика їх проведення і оцінювання.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма									
	усього	у тому числі								
		л	п	лаб	Метод	с.р.				
1	2	4	4	5	6	7				
<b>Модуль 4</b>										
<b>Змістовий модуль 7.</b>										
Тема 13. Психологічна підготовка.	1	2	8		2					
Тема 14 Методика навчання і тренування дітей підлітків і юнаків		2	10		2					
за модулем 7		4	18		4					
<b>Змістовий модуль 8.</b>										
Тема 15. . Органи керівництва з розвитку спортивних ігор.		2	6		2					

Тема 16. Планування спортивного тренування і педагогічний контроль.		2	8		2								
за модулем 8		4	14		4								
Всього годин		8	32		8								

**Змістовий модуль 7.  
Теми та зміст практичних занять**

№ п/п	Теми та зміст практичних занять	К-ть год.
1.	<b>Лекція.</b> Психологічна підготовка в системі підготовки спортсменів.	2
2.	Методи та засоби розвитку вольових якостей і подолання негативних емоційних етапів. Ознайомлення з літературними джерелами і підготовка письмового звіту питань психологічної підготовки.	4
3.	<b>Лекція.</b> Перевірка знань студентів з теми: Методика навчання і тренування дітей, підлітків і юнаків. Розгляд програми для загальноосвітньої школи та ДЮСШ	2
4.	Особливості методики підбору вправ для тренування дітей з техніки гри в нападі і захисті.	2
5.	Комплекс вправ для розминки. Вдосконалення техніко-тактичних дій в нападі в навчальній грі.	2
6.	Особливості методика проведення тренування підлітків з техніки гри в нападі і захисті. Застосування вправ ігрового характеру.	2
7.	Особливості методики тренування юнаків у тактиці гри в нападі і захисті. Особливості проведення занять з індивідуальних тактичних дій в нападі і захисті.	4
8.	Особливості проведення занять з групових тактичних дій в нападі і захисті.	2
9	Особливості проведення занять командних тактичних дій в нападі і захисті	2
	Разом	22

## 5. Теми семінарських і методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
2	Особливості психологічної підготовки в спортивних іграх. Її значення.	2
3	Методика тренування з технічної підготовки дітей та підлітків. Урахування вікових особливостей.	2
	Всього	4

### Теми та зміст самостійної роботи студентів (змістовий модуль 7)

№ п/п		К-ть год.
1.	Психологічна підготовка. Реферат з психологічної підготовки та значення її у підготовці її гравців та команди.	2
2.	Методика навчання і тренування дітей, підлітків і юнаків. Вікові особливості дітей, підлітків і юнаків. Урахування вікових особливостей при плануванні спортивного тренування.	2
	<b>Разом</b>	<b>4</b>

### Змістовий модуль 7.

#### Залікові вимоги

1. Здати залік по курсу теорії.
2. Отримати позитивну оцінку з навчальної практики.
3. Отримати позитивну оцінку за контрольну та самостійну роботу.

#### Контрольні питання.

1. Значення психологічної підготовки спортсменів ігрових видів спорту.
2. Зміст і методи особливості прояву вольових якостей у ігровиків основна умова успішної психологічної підготовки. Участь у змаганнях необхідна.
3. Методи та засоби розвитку вольових якостей і подолання негативних емоційних етапів.
4. Методика навчання і тренування дітей підлітків і юнаків
5. Вікові особливості дітей, підлітків і юнаків.
6. Урахування вікових особливостей при плануванні спортивного тренування.
7. Завдання, засоби і методи навчання і тренування дітей, підлітків і юнаків.



8. Особливості методики проведення вправ для тренування дітей з техніки гри в нападі і захисті.

9. Застосування вправ ігрового характеру.

### Змістовий модуль 8. Теми та зміст практичних занять

№ п/п	Теми та зміст практичних занять	К-ть год.
1.	<b>Лекція.</b> Органи державного управління та громадських організацій у сфері ФКіС. ( НОК, ФСТ Інваспорт). Функції тренерів національних збірних команд України державних тренерів та управління фізичним вихованням населення	2
2	Органи державного управління у сфері ФКіС. ( НОК, ФСТ Інваспорт).	2
3.	Органи управління громадських організацій у сфері ФКіС. ( НОК, ФСТ Інваспорт). Федерація по видам спорту (спортивні ігри), як громадський орган управління. Керівні та виконавчі органи Федерацій. Управління розвитком спортивних ігор на рівні міжнародних організацій.	2
4.	<b>Лекція.</b> Перспективне планування. Складання командного спортивного плану підготовки групи ПСМ в якій тренується студент з наступним його аналізом на занятті.	2
5.	Поточне планування. Складання плану підготовки групи ПСМ в якій тренується студент в межах одного року підготовки.	2
6.	Оперативне планування. Складання плану підготовки на етап, місяць, окреме заняття групи ПСМ в якій тренується студент з наступним обговоренням на занятті.	2
7	Визначення рівня фізичної підготовки. Підбір тестів та методика їх проведення і оцінювання.	2
8	Визначення рівня технічної підготовки. Підбір тестів та методика їх проведення і оцінювання.	2
9	Методика оцінювання ігрової діяльності під час змагань. Запис ігрової діяльності на змаганнях з наступним їх обговоренням і аналізом.	2
	разом	18

### 6. Теми семінарських і методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
----------	------------	--------------------

2	Федерація з виду спорту, як громадський орган управління. Керівні та виконавчі органи Федерацій.	2
3	Складання плану підготовки групи ПСМ в якій тренується студент в межах одного року підготовки.	2
	Всього	4

### Теми та зміст самостійної роботи студентів (змістовий модуль 8)

№ п/п		К-ть год.
1.	Органи державного управління організацій у сфері ФКіС.	2
2.	Скласти план підготовки на етап, місяць, окремого заняття групи ПСМ, в якій тренується студент з наступним обговоренням на занятті.	2
	<b>Разом</b>	<b>4</b>

#### 8. Методи навчання

- Словесні.
- Наочні.
- Практичні.

#### 9. Методи контролю

- ✓ Вибіркове усне опитування;
- ✓ Тестування;
- ✓ перевірка письмових робіт;
- ✓ диференційований залік.

#### Змістовий модуль 8.

##### Залікові вимоги

4. Здати залік по курсу теорії.
5. Отримати позитивну оцінку з навчальної практики.
6. Отримати позитивну оцінку за контрольну та самостійну роботу.

##### Контрольні питання

1. Органи державного управління
2. Органи управління громадських організацій у сфері ФКіС. (НОК, ФСТ Інваспорт).
3. Функції тренерів національних збірних команд України державних тренерів та управління фізичним вихованням населення

4. Федерація по видам спорту (спортивні ігри), як громадський орган управління.
5. Керівні та виконавчі органи Федерацій.
6. Управління розвитком спортивних ігор на рівні міжнародних організацій.
7. Структура багаторічного спортивного тренування та його планування.
8. Поточне планування.
9. Перспективне планування..
10. Оперативне планування.
11. Етапи загальної підготовки.
12. Перед змагальний етап підготовки.
13. Змагальний період.
15. Перехідний період.
16. Документи планування.
17. Методи проведення педагогічних спостережень за ігровою діяльністю спорт ігровиків під час тренувань та змагань.

## 10. Розподіл балів, які отримують студенти

### Змістовий модуль 7.

№ п/п	Вид контролю	Бал	К-ть	Сума
1	Виконання методичного завдання	15	1	15
2	Написання реферату (за завданням)	10	2	20
3	Тестування (письмове опитування)	10	1	10
4	Опитування (усне)	1-5	11	55
	<b>Максимальна сума балів</b>			100

### Змістовий модуль 8.

№ п/п	Вид контролю	Бал	К-ть	Сума
1	Виконання методичного завдання	15	1	15
2	Написання реферату (за завданням)	10	2	20
3	Тестування (письмове опитування)	10	1	10
4	Опитування (усне)	1-5	11	55
	<b>Максимальна сума балів</b>			100

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

**За кожним із трьох модулів навчальної дисципліни студент отримує певну кількість балів (61-100), за підсумками трьох модулів виводиться середнє арифметичне за навчальну дисципліну (залік).**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 10. Методичне забезпечення

1. Наочний матеріал .
2. Таблиці із класифікацією елементів техніки та тактики гри нападу та захисту регбі-7.
3. Навчальні відеофільми.
4. Методичний матеріал для лекції з теорії та методики викладання регбі-7 «Техніка і тактика гри. Методика навчання».

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Аненкова В. В. Регби: правила соревнований. – Москва : Физкультура и спорт; 1981.
2. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка спортсменов. – Киев, 1999.
3. Ахметов Р. Ф. Вдосконалення методів педагогічного контролю за рівнем швидкісно-силових якостей студентів-спортсменів / Р. Ф. Ахметов // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі вищої і середньої освіти. – 2010. – С. 53–4.
4. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
5. Варакин Б. А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов : автор. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Варакин Борис Александрович ; ВНИИФК. – М., 1983. – 24 с.
6. Гарсиа А. Регби. Техника. Тактика. Тренировочный процесс / А. Гарсиа, Ж. Фурукс. – Париж : РоберЛафон, 1984. – 218 с.
7. Мартиросян А. А. Методические основы подготовки команд по регби-7 в ВУЗах Украины / Мартиросян А. А., Подоляка О. Б. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сб. науч. тр. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С. 114–115.
8. Пасько В. В. Совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе учета параметров специальной физической подготовки регбистов / В. В. Пасько // Физическое воспитание студентов. 2014. - № 3. – С. 49–56.
9. Пулэн Р. Регби. Игра и тренировки / Р. Пулэн ; пер. с англ. – Москва, 1978.
10. Спортивные игры / под ред. Ю.М.Портных. – Москва : Физкультура и спорт, 1975.
11. Физкультура и спорт: малая энциклопедия / пер. с нем. – Москва, 1982.
12. Правила спортивных игр и состязаний: иллюстр. энциклопед. спр. / пер. с англ. – Минск, 1998.

13. Хилл Р. Р. Регби: пособие для учителей, тренеров и игроков. – Веллингтон : Новая Зеландия, 1977. – 165 с.
14. Холодов Ж. К. Основы подготовки регбистов / Ж. К. Холодов, Б. А. Варакин, В. К. Петренчук. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 189 с.

#### Допоміжна:

1. Васильчук А. Л. Перспективи електрогоніометрії при удосконаленні спортивної моторики / А. Л. Васильчук, Є. Н. Приступа // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : [тези доп.] III Регіон. наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 134–136.
2. Данилевич М. В. Вплив занять спортивними іграми на рівень фізичного здоров'я хлопчиків 11–12 років / М. В. Данилевич, І.Б. Грибовська // Буковинський науковий спортивний вісник. – Чернівці, 2005. – Вип. 2. – С. 13 – 16.
3. Колабашкин А. Взгляд на регби будущего / А. Колабашкин // Спортивные игры. – 1986. № 8. – С. 4.
4. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.
5. Коритко З. Медико-біологічні основи фізичного виховання / Зоряна Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.
6. Коритко З. І. Реалізація адаптаційних можливостей кровообігу за умов граничних фізичних навантажень під впливом гепарину / З. І. Коритко // Вісник проблем біології і медицини. – 2011. – Вип. 2, т. 3. – С. 209 – 213.
7. Мухін В. М. Вплив спортивної спеціалізації на імунологічну реактивність спортсменів / Мухін В. М., Стюпіна А. Я., Коритко З. І. // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : тези доп. II Регіон. наук.-практ. конф. – Л., 1991. – Ч. 1. – С. 71–72.
8. Лапичак І. Аспекти інтеграції професійних знань і вмінь при підготовці фахівців з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Ігор Лапичак, Федір Музика // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 158–164.
9. Мартиросян А. А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікаційних регбістів у підготовчому періоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Мартиросян Артур Артурович ; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2006. – 19 с.
10. Мітова О. О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / Мітова О. О. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 89–96.
11. Музика Ф. В. Морфо-функціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Музика Ф. В. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. пр. – Львів, 2000. – С. 25–26.

12. Музика Ф. В. Морфофункціональні показники стану м'язової системи у спортсменів різних кваліфікацій / Музика Ф. В., Малицький А. В., Гриньків М.Я. // Карповські читання : матеріали III Всеукр. морф. наук, конф. – Дніпропетровськ, 2006. – С. 49–50.
13. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 37–44.
14. Приступа Е. Н. Розыгрыш стандартных положений / Е. Н. Приступа // Старт. – 1989. – № 5. – С. 19.
15. Регбі : анот. бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 6 с.
16. Соколов А. Регби: техника, тактика, обучение и тренировка / А. Соколов, А. Бутягин. – Москва : Физкультура и туризм, 1935. – 76 с.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>