

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. Г. КОРОЛЕНКА**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Вченої ради
Факультету фізичного
виховання

_____ Хоменко

П.В.

« ____ » _____ 20 __ року

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

навчальної дисципліни

«Технології тестування рухових здібностей»

Рівень вищої освіти

Перший (бакалавр)

Галузь знань

**0102 фізичне виховання, спорт і
здоров'я людини**

Спеціальність / напрям підготовки

6.010201 Фізичне виховання

Предметна спеціалізація/Спеціалізація

(Шифр за ОПП ПП.24)

2017 рік

Навчальна програма навчальної дисципліни «Технології тестування рухових здібностей»

підготовки здобувачів освітнього ступеня бакалавр за спеціальністю (предметною спеціалізацією/спеціалізацією)/напрямом підготовки 6.010201 фізичне виховання – 7 стор.

Розробник (-и) програми:

Тараненко І. В. к.пед.н., старший викладач кафедри ТМОВСД

Навчальну програму навчальної дисципліни «Технології тестування рухових здібностей»

обговорено і схвалено на засіданні кафедри ТМОВСД

Протокол засідання кафедри № 1 від 5 вересня 2017 р.

Завідувач кафедри ТМОВСД

_____ Момот О. О.
(підпис) (П. І. П.)

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми 014 Середня освіта

_____ Бондаренко В. В.
(підпис) (П. І. П.)

Рецензент програми:

Корносенко О. К.– к.пед.н., доцент кафедри кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка

ВСТУП

Програма вибіркової навчальної дисципліни “Технології тестування рухових здібностей” укладена відповідно до освітньої програми підготовки здобувачів освітнього ступеня бакалавра спеціальності (напряму підготовки), спеціалізації 6.010201 Фізичне виховання

Предметом вивчення навчальної дисципліни є основи теорії та особливості методики тестування рухових здібностей людини.

Міждисциплінарні зв'язки: «Теорія і методика фізичного виховання», «Спортивна метрологія», «Біомеханіка», «Фізіологічні основи фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Теорія і методика викладання гімнастики».

Мета навчальної дисципліни: формування у студентів цілісної системи теоретичних і методичних знань, умінь і навичок контролю та оцінки розвитку рухових здібностей людини; розвиток професійного мислення та професійно-значущих особистісних якостей.

Завдання навчальної дисципліни:

- висвітлити та розкрити основи теорії та методики тестування рухових здібностей;
- виявити особливості методики застосування тестових вправ, тестових комплексів та підбору їх згідно мети дослідження;
- формувати уміння та навички тестування рухових здібностей та обробки результатів тестування.

Програмні компетентності:

загальні:

1. Володіє культурою мислення, здатний до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постановці мети і вибору шляхів її досягнення.
2. Володіє засобами саморозвитку, самовдосконалення, підвищення кваліфікації та професійної майстерності.
3. Вміє розробляти проекти та управляти їх реалізацією.
4. Здатний вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію.

фахові:

1. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.
2. Вміє здійснювати педагогічний контроль, оцінювати результати навчання.

3. Володіє прийомами спілкування і вміє використовувати їх при роботі з колективом і кожним індивідумом.

Результати навчання:

- відтворити узагальнюючу інформацію про основи теорії вимірювань, теорії тестів та теорії оцінок; визначити основні правила і принципи тестування рухових здібностей.
- пояснити основні правила і принципи процедури тестування фізичної підготовленості людини; виділити основні складові методології тестування; інтерпретувати основні властивості тестів.
- використовувати різні технології тестування рухових здібностей та технології контролю фізичної підготовленості; застосовувати статистичні методи обробки результатів вимірювань розвитку моторики людини.
- проаналізувати та оцінити результати метрологічного контролю розвитку рухових здібностей; дослідити національну та зарубіжну систему тестового контролю рухової підготовленості школярів.
- підтримувати та позитивно оцінювати намагання учнів під час виконання тестових вправ.
- аргументувати доцільність та важливість застосування метрологічного контролю у процесі фізкультурної діяльності; спроектувати комплекс рухових тестів який дозволить визначити розвиток фізичних якостей та рівень фізичної підготовленості дітей та підлітків.

Навчальна дисципліна є *вибірковою*.

1. Програмовий зміст навчальної дисципліни:

Змістовий модуль 1. *Основи теорії тестів та методологія тестування*

ТЕМА 1. ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТЕСТІВ.

Основи теорії тестування рухових здібностей. Історичні відомості вчення про тести. Тестування у фізичному вихованні. Класифікація рухових тестів. Інформативність тестів. Шляхи підвищення надійності.

ТЕМА 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТЕСТУВАННЯ

Вибір тестів. Умови, час та частота проведення тестування. Педагогічна оцінка. Реєстрація результатів тестових вимірювань.

Змістовий модуль 2. *Метрологічні основи контролю розвитку рухових здібностей.*

ТЕМА 3. ТЕСТУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ

Європейська система тестування рухових здібностей. Загальні відомості про ЄВРОФІТ. Методика тестування рухових здібностей школярів. Антропометричні вимірювання. Міжнародні тести фізичної підготовленості дітей та молоді.

ТЕМА 4. ОСНОВНІ МЕТОДИКИ ТЕСТУВАННЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЮДИНИ

4.1. Тестування координаційних здібностей.

Здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів. Здібність до орієнтування у просторі. Здібність до збереження стійкості пози (рівноваги). Координованість рухів.

4.2. Тестування силових здібностей.

Контроль максимальної сили. Контроль швидкісної сили. Контроль силової витривалості та комплексне визначення силових здібностей.

4.3. Тестування швидкісних здібностей.

Визначення швидкості в цілісних рухових діях. Тестування елементарних форм прояву швидкості: рухова реакція; частота рухів; швидкість одиночного руху.

4.4. Тестування гнучкості.

Гоніометри. Контроль рухливості у кульшових суглобах. Контроль рухливості у суглобах хребетного стовпа. Контроль рухливості у плечових суглобах.

4.5. Тестування витривалості.

Поняття і структура здібності до витривалості людини. Контроль розвитку загальної витривалості та фізичної працездатності. Контроль розвитку специфічної витривалості. Контроль розвитку спеціальної витривалості.

2. Рекомендована література.

Основна:

1. Годик М.А. Спортивна метрологія./ М. А. Годик – М.: ФИС, 1988. – 192 с.
2. Годик М. А. Комплексний контроль в спортивних іграх [Текст] / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010.– 336 с.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. Л-ра, 2011. – 224 с. : іл. – Бібліогр.: с. 221-223.

4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит., 1999. – 232 с.
5. Коренберг В. Б. Споривная метрология: учебник / В. Б. Коренберг. – М.: Физическая культура, 2008. – 368 с.
6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / : учеб. Пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. / В. И. Лях — М.: Аст, 1998. — 342 с.
8. Осадчая Т. Ю. Физическое воспитание школьников в США: учеб. пособие для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Осадчая, И. Г. Максименко. – К.: Олимп. л-ра, 2008. – 144с.
9. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: навч. посіб / Л. П. Сергієнко – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
10. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник / . Л. П. Сергієнко – К. : КНТ, 2010. – 776 с.

Додаткова:

1. Лях В.И. Двигательные способности./ В.И. Лях //Физическая культура в школе. — 1996. — №2. — С.2—6.
2. Лях В.И. Теория тестов и тестирование физической подготовленности учащихся / В. И. Лях // Физ. культура в школе. – 2007. – №6.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. / В. И. Лях — М.: Аст, 1998. — 342 с.
4. Марченко С.І. Особливості рухової підготовленості молодших школярів / С. І. Марченко // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2007. — №5. — С.15 — 18, 35—36.
5. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов /Е. П. Ильин. — СПб.: Питер 2003. — С.272
6. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник./ Л. П. Сергієнко —Миколаїв: УДМТУ, 2001. — 360 с.

3. Інформаційні ресурси

http://studopedia.net/4_51356_I-testuvannya-u-fizichnomu-vihovanni.html
<http://www.studfiles.ru/preview/2299085/page:6/>
<http://www.stationline.org.ua/sport/77/12845-fiziologichne-ta-pedagogichne-obrruntuvannya-testiv-dlya-ocinki-silovix-zdibnostej-ditej-molodshogo-shkilnogo-viku.html>
<http://padaread.com/?book=84955>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: ЗАЛК

5. Засоби діагностики успішності навчання: Усне опитування на практичних заняттях. Виконання тестових завдань. Виконання самостійної роботи та індивідуальних завдань. Розробка проектів та презентацій.