

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

**Кафедра теоретико-методичних основ викладання спортивних
дисциплін**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри ТМОВСД

_____ Момот О. О.

« ____ » _____ 20 __ року

РОБОЧА 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 ОПІ ПП.24)

2017 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Технології тестування рухових здібностей» розроблена на основі освітньо-професійної програми / освітньо-наукової програми бакалавра, напряму 6.010201 Фізичне виховання

Укладач: _____
(підпис укладача)

ст.викл. Тараненко І. В.
(посада, прізвище ім'я по батькові)

Робоча програма узгоджена на засіданні кафедри _____

Протокол № _____ від “ ___ ” _____ 201__ року

Завідувач кафедри _____ (_____.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

Відомості про перезатвердження робочої програми (внесення змін):

Робоча програма узгоджена на засіданні кафедри _____

Протокол № _____ від “ ___ ” _____ 201__ року

Завідувач кафедри _____ (_____.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робоча програма узгоджена на засіданні кафедри _____

Протокол № _____ від “ ___ ” _____ 201__ року

Завідувач кафедри _____ (_____.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робоча програма узгоджена на засіданні кафедри _____

Протокол № _____ від “ ___ ” _____ 201__ року

Завідувач кафедри _____ (_____.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни (обов'язкова, за вибором)	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 3,5	<i>За вибором</i>	
Змістових модулів (за умов поділу) – 2	Рік підготовки:	
	3-й	
Загальна кількість годин – 108	Семестр	
Самостійна робота – 72 год. год.	VI-й	
	Лекції	
	<i>20 год.</i>	<i>- год.</i>
	Семінарські заняття	
	<i>год.</i>	<i>- год.</i>
	Практичні заняття	
	<i>16 год.</i>	<i>- год.</i>
	Лабораторні заняття	
	<i>- год.</i>	<i>- год.</i>
	Самостійна робота	
	<i>72 год.</i>	<i>- год.</i>
	підсумкового контролю: залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Технології тестування рухових здібностей” підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання до застосування метрологічного контролю рухових здібностей у фізкультурно-спортивній діяльності.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Технології тестування рухових здібностей” є

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

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- завдання та класифікацію рухових тестів;
- умови та частоту проведення тестування;
- основи методики тестування рухових здібностей.

вміти :

- вибирати тести та реєструвати результати;
- складати та добирати комплекси тестів;
- володіти методикою тестування рухових здібностей.
- застосовувати результати тестування при річному плануванні у фізичному вихованні та спорті.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться ___ годин / ___ кредити ECTS.

3. Програма 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 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.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль I. Основи теорії тестів та методологія тестування												
Тема 1. Основи теорії тестів.	10	2	4	-	-	16						
Тема 2. Методологія тестування	16	4	6	-	-	28						
Разом за змістовим модулем 1	26	6	10	-	-	44						
Змістовий модуль II. Метрологічні основи контролю розвитку рухових здібностей												
Тема 3. Тестування рухових здібностей в зарубіжних країнах.	19	4	10	-	-	28						
Тема 4. Основні методики тестування розвитку рухових якостей людини.	63	14	28	-	-	36		-	-	-	-	
Разом за змістовним модулем 2	82	14	38	-	-	64						
Усього годин	180	24	48	-		108	-	-	-	-	-	-

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Ден.	Заоч.
T1	Історичні відомості вчення про тести, завдання та класифікація тестів. Властивості тестів.	4	
T2	Методологія тестування. Педагогічна оцінка результатів тестових вимірювань.	4	
	Визначення біологічного віку. Залежність часу проведення тестування від біологічних ритмів людини.	2	
T3	Європейська система тестування рухових здібностей школярів.	2	
	Методика міжнародних тестів фізичної підготовленості.	4	
	Особливості національної системи тестування рухової підготовленості різних груп населення.	4	
T4	Тестування координаційних здібностей.	8	
	Тестування силових та швидкісних здібностей.	10	
	Тестування гнучкості.	6	
	Тестування витривалості.	4	
	Разом	48	

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Ден.	Заоч.
T1	Законспектувати тему :„ Історичні аспекти та завдання тестування. ” Зародження вчення про тести. Тестування у фізичному вихованні. Завдання тестування.	16	

Т2	Властивості тестів. Визначити надійність тесту. Якщо середні арифметичні величини і середні їх похибки становлять в одній групі 23 ± 2 , а у іншій 25 ± 4 (це показники згиначів кисті в 11-річних хлопців), чи можна сказати, що цей тест достатньо надійний? Оформити індивідуальну картку тестування учня (для себе).	12	
	Визначити індивідуальний профіль фізичної підготовленості учня і навести графічно, користуючись таблицями, які наведені в методичних розробках до практичних занять. Виконати теоретичні тестові завдання.	16	
Т3	Законспектувати методику Державних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості учнів та проаналізувати нормативні норми цих тестів. Виконати теоретичні тестові завдання.	14	
	Дати загальну характеристику Всеукраїнському фізкультурно-оздоровчому комплексу « Крок до здоров'я ».	14	
Т4	Тестування різних проявів координаційних здібностей школярів. Законспектувати та вивчити тести-вправи для визначення рухової пам'яті.	6	
	Контроль прояву координаційних здібностей. Виконати теоретичні тестові завдання.	6	
	Тестування силових здібностей школярів різних вікових груп. Виконати теоретичні тестові завдання.	6	
	Тестування швидкості. Описати методику трьох тестів призначених для визначення розвитку швидкості для школярів різних вікових груп.	6	
	Заповнити таблицю «Характер і площина рухів, які можливі в деяких основних суглобах тіла». Описати методику трьох тестів призначених для визначення розвитку гнучкості для школярів різних вікових груп.	6	
	Описати методику трьох тестів призначених для визначення розвитку витривалості для школярів різних вікових груп. Виконати теоретичні тестові завдання.	6	
Разом	108		

7. Методи навчання

Словесні, наочні, практичні.

8. Методи контролю

Усне опитування, тестові завдання, практичні завдання.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль,самостійна та індивідуальна робота	Сума
--	------

Змістовний модуль 1		Змістовний модуль 2		
T1	T2	T3	T4	100
20	25	25	30	

T1, T2 ... T4 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
83-89	B	добре	
75-82	C		
68-74	D	задовільно	
60-67	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Методичне забезпечення

1. Навчальний контент (конспекти або розширені плани лекцій).
2. Плани практичних занять.
3. Завдання для поточного та підсумкового контролю знань і вмінь студентів.
4. Тематика курсових робіт.

12. 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 играх [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. Спортивная 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.

Інформаційне забезпечення

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>