

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМЕНІ ІВАНА ПІДДУБНОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ»

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішенням Науково-методичної ради
Від 30 серпня 2023 року
протокол №1

Голова Науково-методичної ради

А.І. Димуцька

30 серпня 2023 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

НД.СК.11 **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
ОБРАНОВОГО ВИДУ СПОРТУ**

Освітній професійний рівень: **(фаховий молодший бакалавр)**

Галузь знань: **01 «Освіта/Педагогіка»**

Спеціальність: **017 «Фізична культура і спорт»**

Розробник: **СЕДУКІН ВСЕВОЛОД ВОЛОДИМИРОВИЧ**
спеціаліст II категорії

Робочу програму схвалено на засіданні
ЦК циклу ДИСЦИПЛІН, ЩО
ФОРМУЮТЬ СПЕЦІАЛЬНІ
КОМПЕТЕНТНОСТІ
від 29 серпня 2023 року
протокол №1
Голова циклової комісії

А.О. Димуцький

Київ

Опис предмета навчальної дисципліни

Курс	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 8 кредитів	Шифр та назва галузі знань: 01 “Освіта”	Нормативна
Змістові модулі: 4 модулі Загальний обсяг дисципліни: 240 годин	Шифр та назва спеціальності: 017 “Фізична культура і спорт”	Рік підготовки: 3 Семестр: 5, 6.
Тижневих годин: 4 години	Освітньо-кваліфікаційний рівень “фаховий молодший бакалавр”	Лекції: 28 годин Практичні заняття: 20 годин Семінарські заняття: 80 години Самостійна робота: 112 години Вид контролю: залік: 5 іспит: 6 семестр

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: на основі вивчення дисципліни сформувати теоретичні знання, практичні уміння та навички системи фундаментальних знань, яка визначає рівень професійної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту, вимагає високої професійної підготовленості фахівців з питань теорії і методики обраного виду спорту. А також засвоїти основні знання з техніки обраного виду спорту.

Завдання: сформувати цілісну систему знань з теорії і методики обраного виду спорту у студентів коледжу, методики тестування спортсменів різного віку.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати:

- становлення, структуру і предмет теорії і методики обраного виду спорту;
- сучасні етапи і тенденції розвитку виду спорту;
- засоби, щодо відновлення і стимуляції працездатності спортсменів, раціонального харчування, проблем травматизму та його профілактики, матеріально-технічного наукового забезпечення підготовки спортсменів і проведення змагань;
- мету, завдання, методи та основні принципи спортивного тренування в обраному виді спорту;
- структуру спеціальної підготовки в обраному виді спорту;

- принципи управління багаторічною підготовкою спортсмена;
- особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з певного виду спорту;

вміти:

- організувати і проводити ефективну виховну та навчально-тренувальну роботу з обраного виду спорту;
- формувати у спортсменів загальні та спеціальні знання, вміння та навички;
- розвивати фізичні якості;
- сприяти підвищенню рівня функціональних можливостей організму, а отже гармонійному фізичному і соціальному розвитку особистості;
- складати документи планування, навчально-методичну документацію;
- використовувати в роботі навчальну і наукову літературу, інші джерела інформації і працювати з ними.

2. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи спортивної підготовки. Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів.

Змістовий модуль 2. Фізична підготовка спортсменів.

Змістовий модуль 3. Мега- та макроструктура процесу підготовки, відбір і орієнтація.

Змістовий модуль 4. Мікро- та мезоструктура процесу підготовки спортсменів. Екстремальні умови в системі підготовки та змагальної діяльності.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів	Кількість годин				
	Усього	Лекц.	Практ.	Сем.	Самост.
Змістовий модуль 1					
Основи спортивної підготовки. Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів	60	8	4	20	28
Змістовий модуль 2					
Фізична підготовка спортсменів	60	8	4	20	28
Змістовий модуль 3					
Мега- та макроструктура процесу підготовки, відбір і орієнтація	60	6	6	20	28
Змістовий модуль 4					
Мікро- та мезоструктура процесу підготовки спортсменів. Екстремальні умови в системі підготовки та змагальної діяльності	60	6	6	20	28
Усього годин	240	28	20	80	112

4. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1 Основи спортивної підготовки. Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів		
1	Введення в теорію і методику обраного виду спорту	
2	Основні поняття теорії спорту та класифікація видів спорту	
3	Особисті та професійні якості тренера-викладача	
	Разом	8
Модуль 2 Фізична підготовка спортсменів		
4	Предмет та зміст теорії та методики обраного виду спорту	
5	Мета, завдання та засоби спортивного тренування	
6	Особливості внутрішнього та зовнішнього навантаження під час спортивного тренування	
7	Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів	
	Разом	8
Модуль 3 Мега- та макроструктура процесу підготовки, відбір і орієнтація		
8	Основи методики розвитку фізичних якостей спортсмена	
9	Технічна, тактична та психологічна підготовка спортсменів	
10	Основи структури тренувального процесу	
11	Багаторічне планування підготовки спортсменів	
	Разом	6
Модуль 4 Мікро- та мезоструктура процесу підготовки спортсменів. Екстремальні умови в системі підготовки та змагальної діяльності		
12	Основи управління в спортивному тренуванні	
13	Прогнозування та моделювання в спорті	
14	Планування, облік, поза тренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів	
15	Матеріально-технічне забезпечення змагань в обраному виді спорту	
	Разом	6
	Усього годин	28

5. Практичні заняття

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Розробка плану тренувального заняття в групі початкової, попередньої базової, базової підготовки	4
2	Мікроцикли на різних етапах підготовки	4
3	Мезоцикли на різних етапах підготовки	4

4	Макроцикли на різних етапах підготовки	4
5	Опрацювання роботи секретаріату з проведення змагань за колом, з вибуванням після першої поразки	4
	Разом	20

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1		
1	Предмет та зміст теорії та методики обраного виду спорту	
2	Основні поняття теорії та методики обраного виду спорту	
3	Особисті та професійні якості тренера-викладача	
4	Організація тренувального процесу	
5	Суть спортивних змагань	
6	Система спортивних змагань	
7	Планування спортивних змагань	
8	Положення та правила спортивних змагань	
9	Особливості змагальної діяльності спортсменів	
10	Модульна контрольна робота, захист рефератів	
11	Підсумковий семестровий контроль	
	Разом	20
Модуль 2		
12	Мета та завдання спортивного тренування	
13	Засоби спортивного тренування	
14	Методи спортивного тренування	
15	Основні принципи спортивного тренування	
16	Взаємозв'язок внутрішнього і зовнішнього навантаження під час спортивного тренування	
17	Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів	
18	Особливості термінових пристосувальних реакцій організму на навантаження	
19	Особливості довгострокової адаптації організму до фізичних навантажень	
20	Періодизація фізичної підготовки спортсменів як основа формування довгострокової адаптації	
21	Модульна контрольна робота, захист рефератів	
22	Підсумковий семестровий контроль	
	Разом	20
Модуль 3		
23	Основи методики розвитку фізичних якостей спортсмена	
24	Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів	
25	Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів	

26	Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів	
27	Основи структури тренувального процесу і методика побудови занять	
28	Побудова тренувальних занять мікроциклів	
29	Побудова тренувальних занять мезоциклів	
30	Побудова тренувальних занять макроциклів	
31	Багаторічна підготовка спортсменів	
32	Модульна контрольна робота, захист рефератів	
33	Підсумковий семестровий контроль	
	Разом	20
Модуль 4		
34	Основи управління в спортивному тренуванні	
35	Прогнозування в спорті	
36	Моделювання в спорті	
37	Планування та облік в тренувальному процесі	
38	Засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	
39	Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів	
40	Матеріально-технічне забезпечення підготовки змагань в обраному виді спорту	
41	Травматизм і захворюваність в обраному виді спорту	
42	Допінг і боротьба з його використанням у спорті	
43	Модульна контрольна робота, захист рефератів	
44	Підсумковий семестровий контроль	
	Разом	20
	Усього годин	80

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1		
1	Предмет та зміст теорії та методики обраного виду спорту	
2	Основні поняття теорії спорту та класифікації видів спорту	
3	Особисті та професійні якості тренера-викладача	
4	Організація тренувального процесу	
5	Суть спортивних змагань	
6	Особливості змагальної діяльності спортсменів	
7	Система спортивних змагань 2 8 Планування спортивних змагань	
8	Положення та правила спортивних змагань	
9		
	Разом	28
Модуль 2		

10	Мета та завдання спортивного тренування	
11	Засоби спортивного тренування	
12	Методи спортивного тренування	
13	Основні принципи спортивного тренування	
14	Взаємозв'язок внутрішнього і зовнішнього навантаження під час спортивного тренування	
15	Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів	
16	Особливості термінових пристосувальних реакцій організму на навантаження	
17	Особливості довгострокової адаптації організму до фізичних навантажень	
18	Періодизація фізичної підготовки спортсменів як основа	
19	Мета та завдання спортивного тренування	
	Разом	28
Модуль 3		
20	Основи методики розвитку фізичних якостей	
21	Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів	
22	Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів	
23	Психологічна підготовленість і психічна підготовка спортсменів	
24	Основи структури тренувального процесу і методика побудови занять	
25	Побудова тренувальних занять мікроциклів	
26	Побудова тренувальних занять мезоциклів	
27	Побудова тренувальних занять макроциклів	
28	Багаторічна підготовка спортсменів	
	Разом	28
Модуль 4		
29	Основи управління в спортивному тренуванні	
30	Прогнозування в спорті	
31	Моделювання в спорті	
32	Прогнозування та облік в тренувальному процесі	
33	Заходи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	
34	Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів	
35	Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань в обраному виді спорту	
36	Травматизм і захворюваність в обраному виді спорту	
37	Допінг і боротьба з його використанням у спорт	
	Разом	28
	Усього годин	112

8. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (Power Point – презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- Практичні вправи.

2) За логікою передачі і сприймання інформації: індивідуальні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів; з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуації зацікавленості (метод цікавих аналогій, тощо).

9. Методичне забезпечення

1. Опорні конспекти лекцій; навчальні посібники;
2. Робоча програма навчальної дисципліни; програма навчальної дисципліни;
3. Збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
4. Завдання для комплексних контрольних робіт з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання обраного виду спорту».

10. Методи контролю

Метод усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.

Метод письмового контролю: модульне письмове тестування, підсумкове письмове тестування, реферат.

Метод практичного контролю: виконання практичних нормативів і тестів фізичної підготовки.

Метод самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

11. Індивідуальна робота

Реферат є видом позааудиторної роботи студента, результати якого використовуються у процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання реферату прилюдним захистом.

Мета реферату: самостійне вивчення частини програмного матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із

навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст реферату: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем, або весь зміст навчальної дисципліни.

Орієнтовна структура реферату – вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано у таблиці.

12. Критерії оцінювання реферату

Рівень оцінювання	Кількість балів, до якої відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	25-30	Відмінно
Достатній	20-24	Добре
Середній	5-19	Задовільно
Низький	0-4	Незадовільно

13. Шкала оцінювання реферату

№ з/п	Опис критерію	Максимальна кількість балів
1	Ступінь розкриття теми	10
2	Обґрунтованість висновків	10
3	Якість оформлення роботи	10
	Разом	30 балів

14. Розподіл балів, які отримують студенти

III семестр

№ з/п	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість балів до розрахунку	Всього
1	Тематична атестація	10	2	20
2	Виконання завдання самостійної роботи	5	2	10
3	Модульний контроль	25	1	25
4	Реферат	30	1	30
5	Конспект лекцій	5	4	20

Максимальна кількість балів $105 (105:100)=1,5$

Залік

IV семестр

№ з/п	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість балів до розрахунку	Всього
1	Тематична атестація	10	2	20
2	Виконання завдання самостійної роботи	5	2	10
3	Модульний контроль	25	1	25
4	Реферат	30	1	30
5	Конспект лекцій	5	4	20

Максимальна кількість балів 105 (105:60)=1,7

Іспит – 40 балів

15. Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для іспиту, практики	для заліку
91-100	A	відмінно	зараховано
81-90	B	добре	
71-80	C		
61-70	D		
51-60	E	задовільно	незараховано
31-50	FX	незадовільно	
0-30	F		

16. Система поточного і підсумкового контролю знань

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і модульного оцінювання здійснюється відповідно до таблиці наведеної у розділі 14. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у розділі 15.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Рефератні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюється та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля в режимі комп'ютерної діагностики, або з використанням роздрукованих завдань.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідницької роботи залежить від дотримання таких вимог: своєчасність виконання навчальних завдань; повний обсяг виконання навчальних завдань; якість виконання навчальних завдань; самостійність виконання; творчий підхід у виконанні завдань; ініціатива у навчальній діяльності.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано у таблиці.

17. Загальні критерії оцінювання досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно використовувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розмінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але, у відповіді студента наявні незначні помилки.
«задовільно»	Ставиться за вияв знання основного матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

18. Рекомендована література

Базова:

1. Платонов В.Н. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.: іл.
2. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
3. Демуцька А.І. «Теорія і методика обраного виду спорту». Навчально-методичні матеріали для студентів ОКР «молодший спеціаліст» та ОС «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта», спеціальності «Фізична культура і спорт»/ А.І. Демуцька - Київ: Олімпійський коледж ім. Івана Піддубного, 2018 - 136 с.

Допоміжна:

1. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. - 273 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 296 с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар, 1997. - 208 с.
6. Радзиевский А.Р., Верич Т.Е. Об оптимальности двигательной активности человека // Тези доп. IV міжнар. наук, конгр. "Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації". — К.: Олімпійська література, 2000. — С. 416.

Інформаційні ресурси

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» - <https://olimpic.college/navchalno-metodychna-literatura/>