

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ВІННИЦЬКИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»**

Факультет педагогіки та фінансово-економічної діяльності

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора з навчальної роботи

Оксана КОГУТЮК

30» серпня 2024 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
16. ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

освітньо-професійної програми **Середня освіта (Фізична культура)**
підготовки **бакалавра**
за галуззю знань **01 Освіта/Педагогіка**
спеціальності **014 Середня освіта** (за предметною спеціальністю **014.11**
Середня освіта (Фізична культура))

Вінниця 2024

Робоча програма освітнього компонента (16. Основи теорії і методики спортивного тренування) з підготовки бакалаврів за галуззю знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (за предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура))

РОЗРОБНИК(И):

Дмитро ПРИСЯЖНЮК, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету педагогіки та фінансово-економічної діяльності
«29» серпня 2024 р., протокол № 1

Голова Вченої ради  доктор пед. наук, професор **Наталія МИСЛИЦЬКА**

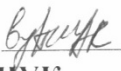
ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура)

 канд. наук з фіз. виховання та спорту **Юлія ПАЛАМАРЧУК**

Робочу програму розглянуто і схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

«28» серпня 2024 р., протокол № 1

Завідувач кафедри  канд. наук з фіз. виховання та спорту
Юлія ПАЛАМАРЧУК

1. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти / освітньо-професійний ступінь	Характеристика освітнього компонента		
		Денна форма навчання		
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <i>01 Освіта/Педагогіка</i>	Статус освітнього компонента <i>Обов'язковий</i>		
	Спеціальність 014 Середня освіта (за предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура))			
Змістових модулів - 4	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Рік підготовки: 2-й		
Загальна кількість годин - 90		Семестр: 3-й; 4-й		
		Лекції <i>10 годин</i>	Семінари -	Практ./лаб. <i>32години</i>
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 сем. – 16 год. 4 сем. – 42 год. самостійної роботи здобувача освіти - 3 сем. – 18 год.; 4 сем. – 14 год.		Самостійна робота <i>32 година</i>		
		Вид контролю: <i>залік</i>		

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

2.1. Мета, завдання освітнього компонента

Мета: створення теоретичного фундаменту освоєння дисциплін спортивно-педагогічного циклу та професійного спрямування для підготовки фахівців з фізичного виховання; оволодіння навичками проведення педагогічного експерименту, аналізу та інтерпретації результатів спортивно-педагогічних досліджень, використання їх у практиці; підготовка здобувачів до науково обґрунтованого проведення навчальних занять з урахуванням функціональних особливостей органів та систем організму людини під впливом фізичних навантажень.

Завдання:

- Оволодіння технікою і тактикою видів спорту;
- Забезпечення необхідного рівня розвитку основних фізичних якостей і можливостей функціонального стану організму;
- Виховання морально-вольових якостей і забезпечення необхідного рівня спеціальної технологічної підготовленості;
- Придбання необхідного теоретичного і практичного досвіду необхідного для змагальної діяльності;
- Комплексний прояв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена.

2.2. Програмні компетентності

2.2.1. Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки. Психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначенністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.

2.2.2. Загальні компетентності:

ЗК3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово, до комунікації іноземною мовою за предметною спеціальністю.

ЗК4. Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук, аналіз та обробку інформації з різних джерел, ефективно використовувати цифрові ресурси та технології в освітньому процесі.

2.2.3. Спеціальні (фахові) компетентності:

ФК1. Здатність перенесення системи наукових знань у професійну діяльність та в площину навчального предмету.

ФК4. Здатність формувати і розвивати в учнів ключові та предметні компетентності засобами навчального предмету та інтегрованого навчання; формувати в них ціннісне ставлення, розвивати критичне мислення.

ФК7. Здатність до здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з

особливими освітніми потребами); використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу.

2.2.4. Предметні компетентності:

ПК1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ПК2. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

ПК3. Здатність використовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування грамотності у фізичній культурі, здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, фізичних (рухових) якостей різних вікових груп і самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПК4. Здатність аналізувати, систематизовувати та оцінювати педагогічний досвід, розробляти методики та технології для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки, здійснювати профілактику травматизму.

ПК8. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, комунікативність.

2.3. Результати навчання

РН1. *Відтворює* основні концепції та принципи педагогіки і психології; *враховує* в освітньому процесі закономірності розвитку, вікові та інші індивідуальні особливості учнів.

РН6. *Називає і пояснює* принципи проєктування психологічно безпечного й комфортного освітнього середовища з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами), технології здоров'язбереження під час освітнього процесу, способи запобігання та протидії булінгу і налагодження ефективної співпраці з учнями та їх батьками.

РН7. Демонструє знання основ фундаментальних і прикладних наук (відповідно до предметної спеціальності), оперує базовими категоріями та поняттями предметної області спеціальності.

РН8. Генерує обґрунтовані думки в галузі професійних знань як для фахівців, так і для широкого загалу державною та іноземною мовами.

РН9. Застосовує сучасні інформаційно-комунікаційні та цифрові технології у професійній діяльності.

РН10. Демонструє володіння сучасними технологіями пошуку наукової інформації для самоосвіти та застосування її у професійній діяльності.

РН11. Виявляє навички роботи в команді, адаптації та дії у новій ситуації, пояснює необхідність забезпечення рівних можливостей і дотримання гендерного паритету у професійній діяльності.

2.3.2. Результати навчання за освітнім компонентом.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти повинні:

ПРН2. Уміти застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури. Володіти актуальними технологіями інтегрального гармонійного розвитку людини, технологіями контролю і корекції функціонального та психофізіологічного стану, засобами і методами управління станом людини.

ПРН3. *Знає* закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності. *Знає* правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; *володіє* основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН4. *Знає* вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту.

ПРН5. *Знає* закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності; біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я, біологічні, соціальні, психологічні, духовні фактори, що обумовлюють значущість професії фахівця з фізичного виховання та спорту.

ПРН6. *Знає* основні положення методичної та організаційної роботи для проведення навчальної роботи в галузі фізичної культури в дошкільних, загальноосвітніх установах, закладах середньої та професійної освіти, позакласної спортивно-масової, організаційної та навчально-методичної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації.

ПРН7. *Володіє* педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і *вміє* самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРН8. *Володіє* руховими уміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена; руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; *вдосконалює* руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

ПРН9. *Вміє* розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів.

ПРН10. *Вміє* самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, проводити позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну роботу у

сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації

ПРН11. Володіє прийомами формування через засоби масової інформації, інформаційні та рекламні агентства громадської думки про фізичну культуру як частини загальної культури і чинника забезпечення здоров'я.

ПРН 18. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Програма освітнього компонента

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ.

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ.

Тема 1. Вступ до курсу «Теорія спортивного тренування з основами методик». Спорт у системі соціальних явищ.

Теорія спортивного тренування з основами методик як наукова дисципліна. Основні поняття та терміни дисципліни. Загальна характеристика спорту. Класифікація видів спорту. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Основні соціальні функції спорту. Загальні функції спорту. Специфічні функції спорту. Спортивні досягнення і тенденції їх розвитку.

Тема 2. Змагальна діяльність у системі підготовки.

Теорія спортивних змагань. Змагання – основний елемент спортивної діяльності. Результат змагальної діяльності. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Основні функції спортивних змагань. Структура і види змагань. Управління змагальною діяльністю.

Тема 3. Основи спортивного тренування.

Спортивне тренування як основна форма підготовки спортсмена. Мета спортивного тренування. Завдання спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Загальнопедагогічні методи теорії і методики фізвиховання та спорту. Рівномірний метод. Змінний метод. Інтервальний метод. Повторний метод. Ігровий метод. Змагальний метод. Метод виховання. Метод навчання.

Тема 4. Дидактичні і специфічні принципи і їх використання в системі підготовки спортсменів.

Принцип свідомості й активності. Принципи всебічності. Принцип наочності. Принцип стійкості. Принцип доступності та індивідуалізації. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень. Принцип поглибленої спеціалізації. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів. Принцип поступового збільшення навантаження. Принцип варіативності навантажень. Принцип циклічності процесу

підготовки. Принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

ОСНОВНІ СТОРОНИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ. ОСНОВИ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.

Тема 5. Спортивно-технічна, спортивно - тактична підготовка у спорті.

Спортивна техніка і технічна підготовленість. Завдання, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Спортивна тактика, тактична підготовленість і напрямки тактичної підготовленості. Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики. Вдосконалення тактичного мислення.

Тема 6. Фізична підготовка спортсменів.

Загальна характеристика фізичних якостей. Виховання силових здібностей. Виховання витривалості спортсменів. Виховання швидкісних здібностей спортсменів. Гнучкість та основи методики її виховання. Рухливо-координаційні здібності й основи їх виховання.

Тема 7. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Якості психіки і напрямки психологічної підготовки. Формування мотивації занять спортом. Ідеомоторне тренування. Вдосконалення реагування. Вдосконалення спеціалізованих умінь. Регулювання психологічної напруженості. Вдосконалення толерантності до психологічного стресу. Управління стартовим станом.

Тема 8. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.

Побудова тренувальних занять у спортивному тренуванні. Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні. Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні. Побудова макроциклів у спортивному тренуванні.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3

АДАПТАЦІЯ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ. НАВАНТАЖЕННЯ ТА ЇЇ КОМПОНЕНТИ.

Тема 9. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.

Теорія адаптації Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів. Реакція адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і

реакції адаптації. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явище деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

Тема 10. Енергозабезпечення м'язової діяльності.

Системи енергозабезпечення м'язової діяльності і їх функціонування. Резерви адаптації анаеробної системи енергозабезпечення. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення. Адаптація кисневотранспортної системи. Адаптація системи утилізації кисню.

Тема 11. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.

Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті. Компоненти навантаження і їх вплив на формування реакції адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Вплив навантаження на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакції організму спортсмена на змагальне навантаження.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4

СТОМЛЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ У СПОРТІ.

Тема 12. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Стомлення і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсмена. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості

Тема 13. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

Засоби відновлення та стимуляції дієздатності в системі підготовки спортсменів. Характеристика засобів відновлення та стимуляції дієздатності. Основні напрямки використання засобів управління дієздатністю і відновлювальними процесами. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Тема 14. Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Визначення основних понять «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивна селекція». Спортивна обдарованість. Взаємозв'язок «спортивного відбору» і «спортивної орієнтації». Види спортивного відбору. Зв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багатолітньої підготовки. Первинний відбір і орієнтація на другому етапі багатолітньої підготовки. Проміжний відбір і

орієнтація на третьому етапі багатолітньої підготовки. Завершальний етап і орієнтація на п'ятому етапі багатолітньої підготовки.

Тема 15. Характеристика комплексного контролю у спорті. Контроль і моделювання у спорті.

Мета, об'єкт і види контролю. Контроль за станом підготовленості спортсмена. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Контроль за чинниками зовнішнього середовища. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів.

Моделювання змагальної діяльності і підготовленості залежно від індивідуальних можливостей спортсменів.

4. Структура навчальної дисципл

Назва змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	аудиторні	у тому числі			
			ЛК	СЗ	ПЗ	С.Р.
1	2	3	4	5	6	7
Семестр 3						
Модуль 1						
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ.						
ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ.						
15 б.						
Тема 1. Вступ до курсу «Теорія спортивного тренування з основами методик». Спорт у системі соціальних явищ.	6	4	2		2	2
Тема 2. Змагальна діяльність у системі підготовки.	4	2		2		2
Тема 3. Основи спортивного тренування.	6	4	2		2	2
Тема 4. Дидактичні і специфічні принципи і їх використання в системі підготовки спортсменів.	4	2		2		2
Модульна контрольна робота 1	2	2			2	2
Разом за змістовним модулем І	22	14	4	4	6	8

Змістовний модуль 2						
ОСНОВНІ СТОРОНИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ. ОСНОВИ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ. 15 б.						
Тема 5. Спортивно-технічна, спортивно - тактична підготовка у спорті.	6	4	2		2	2
Тема 6. Фізична підготовка спортсменів.	6	4	2		2	2
Тема 7. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.	4	2		2		2
Тема 8. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.	6	4	2		2	2
Модульна контрольна робота 2	2	2			2	
Разом за змістовним модулем II	24	16	6	2	8	8
Семестр 4						
Змістовний модуль 3						
АДАПТАЦІЯ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ. НАВАНТАЖЕННЯ ТА ЇЇ КОМПОНЕНТИ. 15 б.						
Тема 9. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.	6	4	2		2	2
Тема 10. Енергозабезпечення м'язової діяльності.	4	2		2		2
Тема 11. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.	6	4	2		2	2
Модульна контрольна робота 3	2	2			2	
Разом за змістовним модулем III	18	12	4	2	6	6
Змістовний модуль 4						
СТОМЛЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ У СПОРТІ. 15 б.						
Тема 12. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.	6	4	2		2	2
Тема 13. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності	6	4	2		2	2

спортсменів.						
Тема 14. Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.	6	4	2		2	2
Тема 15. Характеристика комплексного контролю у спорті. Контроль і моделювання у спорті.	6	2		2		4
Модульна контрольна робота 4	2	2			2	
Разом за змістовним модулем IV	26	18	6	2	8	
УСЬОГО ГОДИН	90	58	10		32	32

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1		
1	Змагальна діяльність у системі підготовки.	2
2	Дидактичні і специфічні принципи і їх використання в системі підготовки спортсменів.	2
Модуль 2		
3	Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.	2
Модуль 3		
4	Енергозабезпечення м'язової діяльності.	2
5	Характеристика комплексного контролю у спорті. Контроль і моделювання у спорті.	2
УСЬОГО ГОДИН		10

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1		
1	Вступ до курсу «Теорія спортивного тренування з основами методик». Спорт у системі соціальних явищ.	2
2	Основи спортивного тренування.	2
3	Модульна контрольна робота 1	2
Модуль 2		
4	Спортивно-технічна, спортивно - тактична підготовка у спорті.	2
5	Фізична підготовка спортсменів.	2
6	Тема 8. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.	2
7	Модульна контрольна робота 2	2
Модуль 3		
8	Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.	2
9	Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.	2
10	Модульна контрольна робота III	2
Модуль 4		
11	Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.	2
12	Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.	2
13	Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.	2
14	Модульна контрольна робота 4	2
УСЬОГО ГОДИН		32

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Вступ до курсу «Теорія спортивного тренування з основами методик». Спорт у системі	2
2.	Тема 2. Змагальна діяльність у системі підготовки.	2
3	Тема 3. Основи спортивного тренування.	2
4	Тема 4. Дидактичні і специфічні принципи і їх використання в системі підготовки спортсменів.	2
5	Тема 5. Спортивно-технічна, спортивно - тактична підготовка у спорті.	2
6	Тема 6. Фізична підготовка спортсменів.	2
7	Тема 7. Психологічна підготовленість і психологічна	2
8	Тема 8. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.	2
9	Тема 9. Основи теорії адаптації і закономірності її	2
10	Тема 10. Енергозабезпечення м'язової діяльності.	2
11	Тема 11. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.	2
12	Тема 12. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.	2
13	Тема 13. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності	2
14	Тема 14. Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Відбір і орієнтація на різних	2
15	Тема 15. Характеристика комплексного контролю у спорті. Контроль і моделювання у спорті.	4
	УСЬОГО ГОДИН	32

8.Методи та технології навчання

Методи викладання освітньої компоненти 16. Основи теорії і методики спортивного тренування . Вибір методів і технологій викладання та навчання здійснюється залежно від мети заняття, змісту, навчальних можливостей здобувачів, особливостей особистості викладача, матеріально-технічного забезпечення.

Засоби навчання, які застосовуються при викладанні дисципліни є словесні, наочні й практичні. Серед форм та методів подачі навчального

матеріалу з ОК 16. «Основи теорії і методики спортивного тренування» 1. Структурно-логічне навчання: поетапна організація системи навчання, що забезпечує логічну послідовність постановки і вирішення дидактичних завдань на основі поетапного відбору їх змісту, форм, методів і засобів із урахуванням діагностування результатів;

2. Контекстне навчання: ґрунтується на інтеграції різних видів діяльності, як навчальної, наукової, так і практичної.

3. Імітаційне навчання, основою якого є імітаційно-ігрове моделювання в умовах навчання процесів, що відбуваються в реальній системі.

4. Проблемне навчання, яке здійснюється на основі ініціювання самостійного пошуку здобувачем знань через проблематизацію (викладачем) навчального матеріалу.

Застосовуються професійно-ігрові технології викладання: дидактичні системи використання різноманітних «ігор», під час проведення яких формуються вміння вирішувати завдання на основі компромісного вибору (ділові та рольові ігри, імітаційні вправи, індивідуальний тренінг, комп'ютерні програми тощо); діалогово-комунікаційні технології: сукупність форм і методів навчання, заснованих на діалоговому мисленні у взаємодіючих дидактичних системах суб'єкт-суб'єктного рівня.

Подані матеріали дозволяють здобувачу освіти самостійно планувати терміни та обсяги змістової складової навчальної діяльності, прогнозувати її результативність

За рівнем активності: пояснювально-демонстраційний, дослідницький.

За функцією: усне викладання матеріалу, закріплення, самостійна робота щодо засвоєння навчального матеріалу, перевірка і оцінка знань та умінь.

Самостійна робота здобувачів включає дві складові: самостійна підготовка до аудиторних занять, до занять у режимі онлайн, підготовка до тематичного тестового контролю та рубіжного контролю.

9.Методи та форми контролю

Методами та формами контролю результатів навчання є: залік; реферати, комп'ютерні тести, презентації результатів виконаних завдань та досліджень; і презентації та виступи на наукових заходах; завдання на тренажерах тощо; інші види індивідуальних та групових завдань.

Форми контролю знань здобувачів:

- поточний;
- модульний;
- підсумковий (залік).

Поточний контроль знань здобувачів впродовж п'ятого і шостого семестрів включає оцінку за практичну та самостійну роботу.

Модульний контроль знань здійснюється через проведення аудиторних письмових контрольних робіт або комп'ютерного тестування.

Підсумковий контроль знань проводиться у формі екзамену за екзаменаційними білетами, кожен з яких включає три питання (усно). Екзаменаційні білети повинні бути затвердженими в установленому порядку.

Екзамен є обов'язковою підсумковою формою контролю, яка дає змогу оцінити системне, а не фрагментарне засвоєння навчального матеріалу і не може бути зведена до рівня поточних форм контролю.

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС - A, B, C, D, E, FX, F).

Критерії та засоби оцінювання запланованих програмних результатів навчання

Критеріями ефективності запланованих результатів навчання є глибина та дієвість знань, системність та усвідомленість знань.

Методами і засобами оцінювання підготовки до занять та виконання практичних завдань виступають: усний контроль (індивідуальне і фронтальне опитування здобувачів); засоби письмового контролю (тестові завдання, контрольні роботи, ситуаційні задачі), індивідуальні завдання – написання наукових рефератів.

Рейтингова система оцінювання дозволяє врахувати рівень знань, поточну підготовку здобувачів до аудиторних занять та визначити рівень засвоєння навчального матеріалу окремої теми. Підсумкова оцінка виставляється після складання екзамену за рейтинговими показниками.

Норми і критерії оцінювання знань Запланованих програмних результатів навчання
Оцінка «відмінно» (рівень досягнень А, бали 90-100). Здобувач освіти відповідно до програми виявив всебічні, системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної і додаткової літератури, сформулював повні відповіді на всі поставлені запитання, виявив креативність та уміння творчого застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань; має загальний високий рівень ерудиції та культури мови, здатний до самостійного поповнення надбаних знань і умінь у процесі подальшої навчальної роботи та професійної діяльності.
Оцінка «добре» (рівень досягнень В, бали 82 - 89). Здобувач освіти міцно засвоїв програмний матеріал, вміє логічно і послідовно його викласти, має повні та системні знання з дисципліни, точно формулює означення й правила, не допускає істотних помилок у відповідях на запитання, вільно

оперує навчальним матеріалом дисципліни, знає наукову й довідкову літературу, має здатність до самостійного поповнення та оновлення знань.

Оцінка «добре» (рівень досягнень С, бали 75 - 81). Здобувач освіти виявив системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної літератури, виявив уміння застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань, глибоко розуміє матеріал. Знання здобувача освіти з окремих тем мають неповний характер, немає достатньої самостійності в аргументації відповідей, у відповідях він допускає недоліки, які може самостійно виправити.

Оцінка «задовільно» (рівень досягнень D, бали 64 - 74). Здобувач освіти виявив знання основного навчального матеріалу в необхідному для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності обсязі, вияв поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, давав неповні відповіді на поставлені запитання із застосуванням певних штамтів, виявив уміння репродуктивного вирішення практичних завдань, у процесі їхнього виконання допускав суттєві помилки, які міг усунути лише за допомогою викладача.

Оцінка «задовільно» (рівень досягнень E, бали 60 - 63). Здобувач освіти володіє навчальний матеріал поверхово й фрагментарно.

Оцінка «незадовільно» (рівень досягнень FX, бали 35 - 59). Здобувач освіти не засвоїв переважної частини програмного матеріалу, має поверхове, фрагментарне уявлення про дисципліну, допускав принципові помилки при виконанні передбачених програмою завдань, на більшість запитань не давав відповіді, не здатний використати наявні знання під час виконання простих практичних завдань, але спроможний самостійно доопрацювати програмний матеріал і підготуватися до повторного складання. **Оцінка «неприйнятно» (рівень досягнень F).** Здобувач освіти не опанував навчальним матеріалом, не має знань із більшої його частини, не дає відповіді на більшість поставлених завдань, не спроможний самостійно опанувати програмним матеріалом і потребує повторного вивчення дисципліни.

Шкала оцінювання

№ з/п	Сума балів підсумкового контролю	За шкалою ECTS	За національною шкалою	
			Для екзамену	Для заліку
1.	90-100	A	відмінно	зараховано
2.	82-89	B	добре	
3.	75-81	C	добре	
4.	64-74	D	задовільно	
5.	60-63	E	задовільно	
6.	35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незараховано з можливістю повторного складання
7.	1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незараховано з обов'язковим повторним вивченням освітнього компоненту

10.Рекомендовані джерела інформації

10.1. Базова література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: Планер, 2007. С. 4-6, 12-16.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у
4. запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. – Режим доступу: [https:// library.vspu. edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich 13.pdf/](https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich_13.pdf/) Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
5. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
6. Кутек Т. Б. Відновлювальні засоби на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів : наук.- метод. реком. – Житомир : Вид-во ЖДУ

ім. І. Франка, 2015. – 28 с.

7. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. – Книга – Відбір у різні види спорту/ Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. – 784 с..

8. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: КондорВидавництво, 2016. – 542 с.

9. Солопчук М.С. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації / М.С. Солопчук, Л.Д. Гурман – Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. – 27 с.

10. Твій перший олімпійський путівник / за заг. ред. М. М. Булатової. – К. : Олімпійська література, 2006. – 88 с. – ISBN 966-7133-69-9.

11. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх / Навчальний посібник / Укладачі: В.А.Товт, В.Я.Сусла. - Ужгород: ПП «Данило С.І.».2017 – С. 86-90.

12. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

10.2 . Допоміжна література

1. Бекас О.О., Паламарчук Ю.Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с.

2.Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті: [навчальний посібник]. Кіровоград: КОД, 2012. С. 13 – 21.

3. Філімонов В.І. Фізіологія людини у питаннях і відповідях. Навчальний посібник. Вінниця: Нова книга, 2010. 456 с.

4.Фурман Ю.М., Мірошніченко В.М., Драчук С.П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія. Київ. НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. 184 с.

5.Ткачук В.Г., Похолоенчук Ю.Т. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту. Навч. посібник. Київ. Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. 112с.

11.3. Інтернет-ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.
2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс].
Режим доступу: <http://www.noc-ukr.orR/>
3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.olympic.orR/>
4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.olimparena.orR/>
5. Освітній портал „Веспо” [Електронний ресурс]. - Режим доступу: www.vespo.com.ua
6. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс].
Режим доступу: <http://www.nbuv.Rov.ua/>