



Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана
Огієнка



Факультет фізичної культури

Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Силабус навчальної дисципліни

«Основи теорії і методики спортивного тренування»



	Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка	
	Спеціальність:	014 Середня освіта (Фізична культура)	
	Освітньо-професійна програма:	Середня освіта (Фізична культура)	
	Рівень вищої освіти:	Перший (бакалаврський)	
	Статус дисципліни:	вибіркова	
	Мова викладання:	українська	
Викладач:		ПІБ:	Гурман Леонід Дмитрович
		Посада:	Доцент
		Вчений ступінь:	Кандидат педагогічних наук
		Телефон:	067 9456411
		E-mail:	hurman.leonid@kpnu.edu.ua
		Робоче місце:	Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання
		Профайл викладача:	https://la.kpnu.edu.ua/hurman-leonid-dmytrovych/
Викладач:		ПІБ:	Вергущ Олег Миколайович
		Посада:	Викладач
		Вчений ступінь:	
		Телефон:	0678104096
		E-mail:	verhush@kpnu.edu.ua
		Робоче місце:	-
		Профайл викладача:	https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/verhush-oleh-mykolajovych/
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8462		
Консультації	Згідно розкладу		
Анотація до курсу	<p>Подайте коротке загальне повідомлення про курс, його місце в програмі навчання, корисність для студентів (про що вони дізнаються в межах цього навчального курсу).</p> <p><i>Порада: в анотації бажано відобразити інформацію, щоб студент розумів з ким/чим матиме справу.</i></p>		
Мета та цілі курсу	<p>Мета вивчення навчальної дисципліни покликана сформувати у них цілісну систему теоретичних знань з системи підготовки спортсменів в Україні, вивчені основних аспектів спортивного тренування, організації та побудови спортивного тренування, оволодінні методики проведення спортивного тренування на прикладі обраного виду спорту.</p>		
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний), комбіноване навчання (наприклад, очний курс з елементами дистанційного навчання в системі Moodle)		
Результати навчання	<p>ПРН 01 – знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини</p>		

ПРН 02 – усвідомлює витоки і еволюцію формування теорії спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту

ПРН 03 – знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури

ПРН 04 – володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини

ПРН 05 – знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності

ПРН 06 – знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури

ПРН 07 – знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту

ПРН 08 – знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих

ПРН 09 – знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності

ПРН 10 – знає біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я

ПРН 11 – знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання та спорту

ПРН 12 – знає основні закони природничо-наукових дисциплін у професійній діяльності, застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності

ПРН 13 – 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

ПРН 14 – володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту

ПРН 15 – вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів

ПРН 16 – вміє розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів

ПРН 17 – вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту

ПРН 18 – здатний складати планувальну і звітну документацію, організувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання

ПРН 19 – вміє практично використовувати документи державних і громадських органів управління у сфері фізичної культури

ПРН 20 – володіє прийомами формування через засоби масової інформації, інформаційні та рекламні агентства громадської думки про фізичну культуру як частини загальної культури і факторі забезпечення

	<p>здоров'я</p> <p>ПРН 21 – здатний з дотриманням етичних норм формувати комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями й вихованцями та їхніми батьками</p> <p>ПРН 22 – підвищувати професійний рівень і кваліфікацію</p> <p>ПРН 23 – забезпечувати високий науково-теоретичний і методичний рівень викладання дисциплін у повному обсязі освітньої програми відповідної спеціальності</p> <p>ПРН 24 – будувати логічно завершений педагогічний процес у навчальних закладах різного типу і рівня акредитації</p> <p>ПРН 25 – аналізувати та діагностувати педагогічні явища</p> <p>ПРН 26 – планувати зміст різних видів діяльності</p> <p>ПРН 27 – контролювати і давати оцінку (самооцінку) учасникам педагогічної діяльності</p> <p>ПРН 28 – створювати проблемні ситуації", умови для розвитку пізнавальних процесів почуттів і волі учнів</p> <p>ПРН 29 – встановлювати психолого-педагогічний контакт з аудиторією</p> <p>ПРН 30 – моделювати, висувати гіпотези, проводити експеримент</p> <p>ПРН 31 – планувати індивідуальну роботу зі школярами з метою стимулювання їх до спортивно-масової діяльності</p>
<p>Компетентності:</p>	<p><i>Інтегральна компетентність:</i></p> <p>ІК – Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук та педагогіки, фізичного виховання і спорту, фізіології, біомеханіки, морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу в основній (базовій) середній школі.</p> <p><i>Загальні компетентності:</i></p> <p>ЗК 04 – Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК 05 – Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології.</p> <p>ЗК 06 – Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.</p> <p>ЗК 07 – Здатність вільно спілкуватися державною мовою (усно та письмово).</p> <p>ЗК 12 – Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.</p> <p>ЗК 13 – Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.</p> <p>ЗК 14 – Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p>ЗК 15 – Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК 16 – Здатність спілкуватися з нефахівцями своєї галузі (з експертами з інших галузей).</p> <p>ЗК 17 – Здатність розробляти та управляти проектами, колективами людей.</p> <p>ЗК 18 – Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.</p> <p>ЗК 19 – Володіти передовими методами керівництва учнівськими колективами, навичками виховної роботи.</p> <p><i>Фахові компетентності спеціальності</i></p> <p>ФК 01 – 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.</p> <p>ФК 02 – Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.</p>

	<p>ФК 03 – Здатність здійснювати об’єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.</p> <p>ФК 05 – Здатність до володіння 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 самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.</p> <p>ФК 06 – Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.</p> <p>ФК 07 – Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.</p> <p>ФК 08 – Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.</p> <p>ФК 10 – Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.</p> <p>ФК 11 – Здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму</p> <p>ФК 12 – Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.</p> <p>ФК 13 – Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.</p> <p>ФК 14 – Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.</p> <p>ФК 15 – Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборах.</p> <p>ФК 16 – Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп) з порушеннями різної нозології.</p> <p>ФК 27 – Здійснення самостійної або за допомогою підготовчої і виконавської діяльності на спортивних спорудах й обладнанні. Розробка нових комплексів фізичних вправ та оздоровчих рухових програм.</p>		
Пререквізити	теорія і методика фізичного виховання, фізіологія спорту, психологія фізичного виховання, біохімія спорту, педагогіка, психологія, практичні спортивні дисципліни.		
Пореквізити	Теорія і методика викладання легкої атлетики, Теорія і методика викладання спортивних ігор, Теорія і методика викладання атлетизму, Аеробіка з методикою викладання,		
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
	Рік навчання/ рік викладання	денна форма навчання	заочна форма навчання
	Семестр вивчення	3-й рік	3-4-й рік
		6	6 7

	Кількість кредитів ЄКТС	5	5	
	Загальний обсяг годин	150	150	
	Кількість годин навчальних занять	50	18	
	Лекційні заняття	20	6	2
	Практичні заняття	30	6	4
	Семінарські заняття	-	-	
	Лабораторні заняття	-	-	
	Самостійна та індивідуальна робота	100	132	
	Форма підсумкового контролю	екзамен	-	екзамен
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	<p>Викладання навчальної дисципліни потребує: ноутбуку, як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle під час виконання визначених завдань (тестовий поточний контроль, самостійна робота, модульні контрольні роботи).</p>			
Політики курсу	<p><i>Академічна доброчесність.</i> Очікується, що відповіді здобувачів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями, передбачатимуть недопущення академічної недоброчесності (відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів тощо). Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від обсягу плагіату чи обману.</p> <p>«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEnG2DvgdaFNACYWU00UL/view</p> <p>«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg</p> <p><i>Відвідування занять.</i> Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view</p> <p>здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1mSgolphxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view</p> <p>відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, скласти і перескласти заліки тощо, останні – у зв'язку з поважними причинами; подати підтверджувальні документи, які засвідчують поважну причину, що унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни.</p> <p><i>Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.</i> У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському</p>			

	<p>національному університеті імені Івана Огієнка (Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).</p> <p><i>В неформальній освіті:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю); -підготовка конкурсної наукової роботи; -призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт; -призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді -отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах. <p><i>В інформальній освіті:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -наявність наукової публікації; -волонтерська діяльність; -підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня; -наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд. 							
<p>Схема курсу</p>	Денна форма навчання							
	<p>Назви змістових модулів і тем</p>	Кількість годин						
		у тому числі						
	разом	лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота	
	Денна форма навчання Змістовий модуль 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів.							
	Разом за змістовим модулем 1	15 0	20	30	0	0	100	0
Заочна форма навчання Змістовий модуль 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів.								
Разом за змістовим модулем 2	15 0	8	10	0	0	132	0	
<p>Система оцінювання та вимоги</p>	<p>Показати загальну систему оцінювання курсу (наприклад: участь в роботі впродовж семестру/екзамен - 60/40). Зазначити, як нараховуватимуться бали за кожен вид роботи студента (відповідно до робочої програми навчальної дисципліни).</p> <p>Окреслити умови допуску до підсумкового контролю (наприклад, обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх практичних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни).</p> <p>Важливо мати чітко окреслені умови та критерії оцінювання робіт, а також зауважити можливість та алгоритм покращення оцінок.</p>							
<p>Критерії оцінювання екзамену</p>	<p>Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.</p>							

Система оцінювання та вимоги	«Відмінно» (40-35 балів)	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.
	«Добре» (34-29 балів)	Якщо відповідь здобувача відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Здобувач вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
	«Задовільно» (28-24 балів)	Здобувач виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
	«Незадовільно» (23 і менше балів)	Здобувач виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Здобувач неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до заліку необхідно мати не менше 60 балів поточної успішності.	
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення / В.І.Білоус. – Кам.-Под.: 1998. 2. Васильков Г.А. Гимнастика в пионерском лагере / Г.А.Васильков. – М.: ФиС. – 1997. 3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора / Л.В.Волков. – К.: Вета, 1997. 4. Гурман Л.Д. Основи теорії і методики спортивного тренування / Л.Д. Гурман. – Кам'янець-Подільський.: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2010. – 368 с. 5. Гурман Л.Д. Основи теорії та методики спортивного тренування: методичні рекомендації для студентів-заочників факультету фізичної культури / Л.Д. Гурман, О.В. Ротар. – Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. – 34 с. 6. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / Келлер В.С., Поатов В.Н. – Львов, 1993. – 270 с. 7. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О.С.Куц. – К.: Континент-Прим., 1995. –39 с. 8. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення / Г.М.Максименко. – К.: Вища школа, 1992. – 293 с. 9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н.Платонов. – К.: 1997. 10. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., 	

	<p>Булатова М.М. – К.: Олімпійська література, 1995.</p> <p>11. 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.</p> <p>12. Типове положення про ДЮСШ і СДЮШОП. – Київ, 1992.</p> <p>13. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. – Львів. “Світ”, 1993.</p>
Локація	<p>Згідно з розкладом https://kpnpu.edu.ua/rozklad-zaniat/</p>

Розробник силабуса



Леонід ГУРМАН

Олег ВЕРГУШ

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Леонід ГУРМАН