

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
факультет фізичної культури
кафедра легкої атлетики і методики її викладання

1. Загальна інформація про курс

Назва курсу, мова викладання	Теорія і методика спортивного тренування
Викладачі	Гурман Леонід Дмитрович телефон 067 945 64 11 Ладиняк Андрій Богданович телефон 097 394 07 51
Профайл викладачів	http://la.kpnu.edu.ua/
E-mail:	ladyniak@kpnu.edu.ua
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7878
Консультації	Понеділок: 14.20 – 16.00 Четвер: 14.10 – 16.00

2. Анотація до курсу

Навчальна дисципліна «Теорія і методика спортивного тренування» в освітньо-професійній програмі «Тренер з видів спорту» є обов'язковим освітнім компонентом для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Дисципліна складається з 8 кредитів (240 годин) розподілених на 2 семестри, з підсумковим контролем відбувається засобами: залік, іспит.

3. Мета і завдання курсу

Мета курсу : ознайомлення студентів з теоретичними засадами підготовки спортсменів; формування в них уявлення про основні етапи і періоди підготовки та оптимальне застосування навантажень протягом багаторічного тренування; забезпечення фундаментального рівня професійної підготовленості тренерів; засвоєння студентами комплексу знань, що дозволить проводити заняття на високому професійному рівні з різних видів спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах, секціях, спортивних клубах.

Завдання курсу:

- формування в майбутніх фахівців широких тренерських функцій;
- створенню спільних основ тренерської педагогічної майстерності, яка є співзвучною за своїм змістом;

- виховання педагогічного мислення;
- розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців;
- вироблення умінь застосовувати набутті знання у тренерській діяльності;
- вивчення глибинних процесів сучасного спорту і на цій основі оптимізувати програмно-нормативні, організаторські, матеріально-технічні і науково-методичні основи підготовки спортсменів на різних етапах їх багаторічного удосконалення.

4. Результати навчання

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика викладання легкої атлетики» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;
- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;
- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування;
- організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- визначати функціональний стан організму людини та обґрунтувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

5. Формат курсу

Стандартний курс (очний, заочний). Організація навчання здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в Кам'янець-

Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»
<https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view>

та «Положення про дистанційне навчання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»

https://drive.google.com/file/d/1c--sYRfDI_iAT7L766LprKB-x9GGKaEy/view

Комплекс навчально-методичного забезпечення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки розміщено у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle. Також у цьому середовищі представлений «Електронний журнал».

6. Обсяг і ознаки курсу

Найменування показників	Характеристика навчального курсу			
	денна форма навчання		заочна форма навчання	
Освітньо-професійна програма, спеціальність	Тренер з виду спорту, 017 Фізична культура і спорт			
Рік навчання/ рік викладання	3-й	3-й	3-й	3-й
Семестр вивчення	5-й	6-й	5-й	6-й
Обов'язковий освітній компонент/вибірковий освітній компонент	обов'язковий освітній компонент		обов'язковий освітній компонент	
Кількість кредитів ЄКТС	3 кредити	5 кредитів	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	90 годин	150 годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	46 годин	74 годин	12 годин	20 годин
Лекційні заняття	20 години	30 години	6 годин	8 годин
Практичні заняття	16 години	20 години	4 годин	6 годин
Семінарські заняття	10 години	24 години	2 години	6 годин
Лабораторні заняття	-	-	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	44 годин	76 годин	108 години	100 годин
Форма підсумкового контролю	Залік	Іспит	Залік	Іспит

7. Пререквізити курсу

Для вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивного тренування» студенти повинні володіти базовими знанням з дисциплін: Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав; Історія фізичної культури; Теорія і методика викладання спортивних ігор; Фізіологія людини та фізіологічні основи фізичного виховання та спорту; Педагогіка; Теорія і методика фізичного виховання

8. Технічне й програмне забезпечення /обладнання

Викладання даного освітнього компоненту потребує наявності ноутбуку для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle:

- виконання тестових завдань для поточного контролю;
- виконання завдань самостійної роботи;
- виконання домашніх завдань.

9. Політика курсу (правила та вимоги)

Запізненні завдання (письмові роботи). Здобувачам вищої освіти, які вчасно не мають можливості здати домашні завдання викладач надає можливість для їх повторного виконання і здачі у визначеним ним строк.

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEng2DvgdaFNACYWU00UL/view>

«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

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view>

здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1mSgolhpxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view>

відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамен, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни.

10. Система оцінювання та вимоги

Оцінювання курсу «Теорія і методика лижного спорту» здійснюється на практичних заняттях. Здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за результатами усної відповіді, тестового контролю, чи самостійної роботи можуть отримати позитивні оцінки, крім того вони отримують позитивні оцінки за виконанні завдання домашньої роботи. За результатами поточного контролю здобувачі вищої освіти можуть набрати максимальну кількість балів, яка дорівнює 50.

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів. Здобувач вищої освіти, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з невідповідністю або недостатньою відповідністю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні заняття, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівнів (10, 11, 12).

Завершується вивчення курсу «Теорія і методика лижного спорту» підсумковим контролем, що складається з МКР (тестові завдання 20 балів) та виконання нормативів (10 балів). МКР виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється в 0 балів.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни «Теорія і методика лижного спорту» здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається з тестових питань, яке має лише одну правильну відповідь.

Загальна кількість балів, яка виділяється на поточний контроль 50 балів підсумковий контроль 30 балів, та самостійна робота 20 балів.

11. Список рекомендованої літератури

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. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / Деркач А.А., Исаев А.А. – М.: ФиС, 1981.
7. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / Келлер В.С., Поатонов В.Н. – Львов, 1993. – 270 с.
8. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О.С.Куц. – К.: Континент-Прим., 1995. –39 с.
9. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення / Г.М.Максименко. – К.: Вища школа, 1992. – 293 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н.Платонов. – К.: 1997.
11. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М.М. – К.: Олімпійська література, 1995.
12. 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.
13. Типове положення про ДЮСШ і СДЮШОП. – Київ, 1992.
14. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. – Львів. “Світ”, 1993.

Корисні ресурси інтернету.

1. <http://uaf.org.ua/> Федерація легкої атлетики України
2. <http://uwf.in.ua/> Федерація важкої атлетики України
3. <http://www.ffu.org.ua/ukr/> Федерація футболу України
4. <http://ukrbasket.net/> Федерація баскетболу України
5. <http://fvu.in.ua/> Федерація волейболу України
6. <http://www.handball.net.ua/> Федерація гандболу України
7. <http://ukr.ufg.org.ua/> Українська федерація гімнастики
8. <http://usf.org.ua/> Федерація плавання України
9. <http://uttfc.com.ua/> Федерація настільного тенісу України