

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-01-70М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до лабораторних робіт із навчальної дисципліни
«Вступ до спеціальності»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична
культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і
спорт» денної та заочної форми навчання

Рекомендовано науково-
методичною радою з якості
ННІОЗ
Протокол № 1 від 06.09.2022 р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної і заочної форми навчання. [Електронне видання] / Годлевський П. М., Ніколенко О. І. – Рівне : НУВГП, 2022. – 20 с.

Укладачі: Годлевський Петро Мечиславович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання; Ніколенко Олександр Іванович, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Керівник ОПП

Гамма Т. В.

© П. М. Годлевський,
О. І. Ніколенко, 2022
© НУВГП, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
Лабораторна робота № 1. Фізична культура як суспільне явище	6
Лабораторна робота № 2. Галузева термінологія фізичного виховання	7
Лабораторна робота № 3. Міжнародний спортивний рух	8
Лабораторна робота № 4. Фізкультурно-спортивний рух в Україні	10
Лабораторна робота № 5. Україна в олімпійському русі	11
Лабораторна робота № 6. Організація навчального процесу у закладах вищої освіти	12
Лабораторна робота № 7. Формування студентського контингенту. Громадські організації студентів	13
Лабораторна робота № 8. Професійна діяльність тренера- викладача	14
Лабораторна робота № 9. Чинники набуття професійних компетентностей тренера	16
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	18
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	20

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Вивчення освітнього компоненту розкриває для студентів питання розробки і реалізації уявлень про особливості праці керівника фізичної культури, тренера з виду спорту, формування теоретичних знань про різнобічні аспекти майбутньої професійної діяльності бакалавра з фізичної культури і спорту.

Метою викладання навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності» є сформувати систему знань і гуманістичний світогляд про сферу майбутньої професійної діяльності бакалавра з фізичної культури і спорту, встановити безпосередній зв'язок фізичного виховання з іншими науками.

Після виконання лабораторних робіт – студенти повинні навчитися використовувати в своїй професійній діяльності набуті навички під час навчання. Досягнення мети – знати галузеву термінологію, програмно-нормативні і організаційні засади розвитку фізичної культури і спорту.

РОЗДІЛ 1

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Фізична культура як суспільне явище	2
2	Тема 2. Галузева термінологія фізичного виховання	2
3	Тема 3. Міжнародний спортивний рух	2
4	Тема 4. Фізкультурно-спортивний рух в Україні	2
5	Тема 5. Україна в олімпійському русі	2
6	Тема 6. Організація навчального процесу у закладах вищої освіти	2
7	Тема 7. Формування студентського контингенту. Громадські організації студентів.	2
8	Тема 8. Професійна діяльність тренера-викладача.	2
9	Тема 9. Чинники набуття професійних компетентностей тренера.	2
	Разом за змістовим модулем	18

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СУСПІЛЬНЕ ЯВИЩЕ

Мета: визначення місця фізичної культури в загальній культурі суспільства та оволодіння основними термінологічними поняттями галузі.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Дати уявлення студентам про місце фізичної культури в загальній культурі суспільства..

Короткий огляд теми.

Фізична культура є специфічним багатофункціональним явищем у сфері якого вирішується широке коло завдань - від особистих до державних і загальнолюдських. До поняття «галузь фізичної культури» відноситься також матеріальна основа фізичної культури, структура спортивних організацій, та науково-методична база. У сфері суспільних інтересів фізична культура виконує такі функції:

- відтворення робочої сили і підготовки громадян до виробничої і творчої діяльності;
- фізичне, розумове і естетичне виховання громадян;
- удосконалення природних (генетичних) і набутих якостей особи;
- формування у громадян активної творчої життєвої позиції;
- державного будівництва та міжнародного представництва (особливо у сфері спортивної діяльності).

Фізична культура і спорт об'єктивно сприяють політичному, економічному, соціальному і науково-технічному прогресу людства. Основними засобами фізичної культури є фізичні вправи у всій їхній різноманітності. Проте не варто ігнорувати і такі засоби, як використання оздоровчих сил природи, різноманітні гігієнічні процедури, раціональні режими побуту, праці, відпочинку і харчування. У поєднанні різноманітності засобів - головна запорука успіху при виконанні завдань, що стоять перед фізкультурно-спортивним рухом.

Питання для модульного контролю.

1. Охарактеризувати місце фізичної культури в загальній культурі людства.
2. Перерахувати основні завдання, форми і засоби фізичної культури.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №2 ГАЛУЗЕВА ТЕРМІНОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета: оволодіти знаннями основних спортивних термінів і термінологічних понять галузі фізичної культури.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Засвоїти основні поняття і терміни.

Короткий огляд теми.

Сучасна термінологія спорту почала бурхливо розвиватися в період активного формування спорту як соціального явища, тобто з кінця XIX століття. В основі багатьох спортивних термінів лежать переважно англійські, французькі та німецькі корені (спорт, бокс, рекорд, крос, матч, гол, нокаут, футбол, волан, естафета, медаль, тир, рапіра, шпагат тощо). А звичні для нас

терміни грецького чи латинського походження (стадіон, гімнастика, акробатика, атлет, олімпієць, диск, біатлон, ритміка, реабілітація, кваліфікація, капітан та ін.) набули інтернаціонального, міжнародного характеру й зрозумілі усім без будь-якого перекладу.

Фізична культура - складова частина загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості, або сукупність досягнень суспільства у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

Фізичні вправи - спеціальні рухи і складні види рухової діяльності, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Фізичні вправи умовно поділяються на загальнорозвиваючі і спеціальні.

Питання для модульного контролю.

1. Які основні чинники впливають на формування та розвиток галузевої терміносистеми?
2. Назвіть особливості формування та розвитку української спортивної термінології.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3 МІЖНАРОДНИЙ СПОРТИВНИЙ РУХ

Мета: проаналізувати етапи і передумови виникнення міжнародного спортивного руху.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Розглянути структуру міжнародного спортивного руху

Короткий огляд теми.

Починаючи з 60-х років XIX століття, в історії фізичної культури відбулася подія, яка до цього часу є складовою і невід'ємною частиною спортивного, громадського життя і міждержавних відносин - виник міжнародний спортивний рух - рух, що об'єднує організації та особи, зацікавлені у розвитку та вдосконаленні спорту на землі. Міжнародний спортивний рух представлено основними структурами - МСО (міжнародними спортивними об'єднаннями) і НСО (національними спортивними об'єднаннями), які покликані сприяти використанню можливостей спорту і сприяють встановленню тісних контактів між різними країнами.

На сьогоднішній день таких об'єднань в налічується понад 500. У свою чергу, МСО (НСО) поділяються на:

а) *універсальні* - діяльність яких не обмежена якоюсь однією областю фізичної культури і спорту. До них відносяться: Міжнародний олімпійський комітет (МОК), Міжнародна Рада фізичного виховання і спорту, Асоціація національних олімпійських комітетів (АНОК), Асоціація міжнародних спортивних федерацій і Міжнародна олімпійська академія;

б) *за видами спорту* - це насамперед міжнародні спортивні федерації, яких до кінця XIX століття налічувалося більше 100. Перші федерації з'явилися наприкінці 80-х років XIX століття: Міжнародна федерація з гімнастики - 1881 р., Міжнародна федерація гребних товариств - 1892 р., Міжнародний союз ковзанярів - 1892 р.

в) *за галузями знань та діяльності* - Це МСО (НСО), що мають безпосереднє відношення до фізичної культури і спорту. Наприклад, Міжнародна федерація спортивної медицини, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ).

Питання для модульного контролю.

1. Охарактеризувати передумови виникнення міжнародного спортивного руху?
2. Якою є структура міжнародного спортивного руху?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4 ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИЙ РУХ В УКРАЇНІ

Мета: розглянути особливості фізкультурно-спортивного руху в Україні.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Розширити уявлення студентів про основні історичні етапи становлення фізкультурно-спортивного руху в Україні.

Короткий огляд теми.

Низка українських національних єдиноборств переживає сьогодні період відродження. Серед них бойовий гопак, спас. Указ президента України «Про розвиток козацтва в Україні», підписаний у 2001 році, створює сприятливу атмосферу для активного поширення та розвитку національних видів спорту.

Національно-культурне піднесення, як правило, супроводжується і піднесенням фізкультурно-спортивним. Яскравою демонстрацією цього твердження є події в Західній Україні на початку ХХ століття, коли світовий спорт вже окреслився як самостійне соціальне явище. Саме на цей період припадає початок організованого українського фізкультурно-спортивного руху в Галичині, Буковині та Закарпатті.

У нинішніх обставинах українська спортивна еміграція тісно співпрацює з спортивними організаціями України, активно сприяючи українським спортсменам в їх виступах на міжнародних змаганнях.

Питання для модульного контролю.

1. Які проблеми розвитку фізичної культури в Україні вам відомі?
2. Який внесок зробили українці у розвиток сучасного олімпійського руху?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5 УКРАЇНА В ОЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ

Мета: ознайомитись із досягненнями українських спортсменів на Олімпійських іграх.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Розглянути сучасний стан Олімпійського спорту в Україні.

Короткий огляд теми.

1994 року Україна вперше взяла участь в Олімпійських іграх окремою командою. Відтоді її спортсмени змагаються у всіх літніх Олімпійських іграх і зимових Олімпійських іграх.

Спортсмени українського походження брали участь в іграх починаючи з I Олімпійських ігор 1896 року. Киянин Микола Ріттер брав участь в Афіській олімпіаді - у кваліфікаційних змаганнях зі стрільби (де переміг) та боротьби, та через втому, одночасність основного раунду змагань та низку інших причин від подальшої участі в I Олімпійських іграх 1896 року - відмовився. На II Олімпійських іграх в Парижі 1900 року, брав участь український фехтувальник Петро Заковорот, що посів 7-е місце. 1936 року в Берліні в складі команди Чехословаччини золоту медаль завоював спортсмен українського походження Володимир Сироватка. Джон Лисак, інший учасник Ігор у Берліні у веслуванні на каное (де представляв США), має українське коріння. До 1940-х року українські спортсмени брали участь в Олімпіадах у

складі команд Польщі (уродженці Києва Мар'ян Водзянський, Андрій Солтан-Пересвят та ін.), Австрії, Чехословаччини та інших.

Українська національна олімпійська команда виборола 139 медалей на літніх Олімпіадах і 9 медалей на зимових Олімпіадах. Найуспішніші види - гімнастика, легка атлетика та боротьба.

Національний олімпійський комітет України (*НОК України*) створено 1990 року. 1993 року його визнав Міжнародний олімпійський комітет (*МОК*).

Питання для модульного контролю.

1. Назвіть особливості формування та розвитку професійного спорту в Україні.
2. Яких видатних українських спортсменів ви знаєте?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6 ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мета: розглянути особливості організації навчального процесу у закладах ЗВО.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Систематизувати отриманні теоретичні знання.

Короткий огляд теми.

Навчальний процес у вищих навчальних закладах України орієнтується на формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, здатної до постійного оновлення знань, швидкої адаптації до змін в соціально-культурній сфері та організації праці в умовах ринкової економіки. Він базується на принципах науковості, гуманізму, демократизму, наступності і безперервності та зводиться до системи заходів, спрямованих на реалізацію

змісту освіти.

Зміст освіти визначається освітньо-професійною програмою підготовки та навчальними планами і відображається у підручниках, навчальних посібниках, методичних матеріалах, а також у процесі проведення навчальних занять.

Наукова робота студента відіграє чималу роль в підготовці фахівців, особливо у відборі студентів, здібних до ведення наукової роботи в галузі фізичної культури.

Питання для модульного контролю.

1. Що входить до науково-методичного забезпечення навчального процесу?
2. Що таке освітньо-професійна програма?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7 ФОРМУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОГО КОНТИНГЕНТУ. ГРОМАДСЬКІ ОРГАНІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ

Мета: проаналізувати особливості формування студентського контингенту у закладах вищої освіти зі спортивним спрямуванням.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Систематизувати отриманні теоретичні знання.

Короткий огляд теми.

Формування студентського контингенту навчального закладу вищої освіти в спеціальності «Фізична культура і спорт» має свої особливості. Потенційними абітурієнтами і студентами цих закладів є, як правило, молодь, яка активно займається спортом і є заздалегідь професійно зорієнтованою. Умовами прийому до закладу вищої освіти в якому є можливість навчатись за спеціальністю «Фізична культура і спорт» є наявність в

абітурієнта певного рівня спортивної підготовки і передбачаються пільги при вступі для осіб, які мають високий рівень спортивних досягнень. Тим не менше це не позбавляє ЗВО в цілому, як і окремі його підрозділи (інститути, кафедри) провадити цілорічну профорієнтаційну роботу. Для цього, крім традиційних методів, таких як оголошення чи реклама у засобах масової інформації, оприлюднення умов вступу, випуску буклетів, використовуються також агітаційні заходи на змаганнях з видів спорту, персональні контакти викладачів з потенційними абітурієнтами та їхніми тренерами.

Ефективною й дієвою є співпраця з комітетами фізичної культури і спорту, з добровільними спортивними товариствами, спортивними клубами, дитячо-юнацькими школами, командами тощо.

Громадські (самодіяльні) організації студентів можуть створюватись як в самому навчальному закладі, так і поза його межами. До їх числа відносяться найперше органи студентського самоврядування (ОСС). ОСС виражають інтереси студентів навчального закладу (інституту, кафедри), дбають про забезпечення прав і інтересів студентів.

Питання для модульного контролю.

1. Обов'язками студентів закладу вищого освіти спортивного профілю є?
2. З якою ціллю створюються громадські студентські організації?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8 ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТРЕНЕРА- ВИКЛАДАЧА

Мета: розглянути основи професійної діяльності тренера-викладача.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Ознайомитись з особистими та професійними якостями тренера-викладача.

Короткий огляд теми.

Професія тренера належить до педагогічних професій і містить у собі ті ж компоненти, що й професія педагога в структурі діяльності вчителя-предметника, у діяльності вчителя фізичної культури виділили чотири компоненти – гностичний, організаційний, комунікативний і конструктивний. До змісту кожного із них входить сукупність розумових і практичних дій, спрямованих на досягнення поставлених завдань. Оскільки професія тренера належить до педагогічних, то всі ці компоненти й складають діяльність тренера. Однак ця професія має свої особливості, які залежать від того, як спорт розвивається, як зростають рекорди, як змінюються методи тренування тощо.

Сучасний тренер – це тренер, який перебуває в постійному пошуку. Тому в його діяльності слід виділити творчий і руховий компоненти.

Пізнавальна діяльність тренера пов'язана також з умінням експериментувати, тобто шукати, накопичувати, узагальнювати нові факти, робити з цих узагальнень висновки та перевіряти їх на практиці. В основі пізнавальної діяльності лежить постійне поглиблення знань із основних розділів спортивних дисциплін.

Питання для модульного контролю.

1. Що таке «спортивно-прикладні» заняття?
2. Як впливає заняття спортом на здобувача вищої освіти?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9 ЧИННИКИ НАБУТТЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТРЕНЕРА

Мета: обґрунтувати необхідність педагогічних умов формування фахових компетенцій майбутніх тренерів-викладачів у ході вивчення фахових дисциплін.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою заняття.
2. Проаналізувати необхідні фахові компетентності майбутніх тренерів-викладачів.

Короткий огляд теми.

Пріоритетом розвитку суспільства у XXI столітті, як визнано світове співтовариство, беззаперечно є якість освіти, якому підпорядковані всі інші показники людського життя. Ми є свідками якісних змін як у розвитку цивілізації, так і обставин життя людини, а значить у функціонуванні освіти й розумінні її якості. У виступах науковців, зазначається, що якість освіти є наріжним каменем сучасної парадигми освіти, безперечним пріоритетом освітньої політики більшості країн, і Україна не стала винятком у цьому процесі.

Гармонійний розвиток підростаючого покоління, єдність фізичних, психічних, духовних і соціальних потреб молодих громадян України значною мірою залежить від професійної компетентності тренерів-викладачів з виду спорту, яка разом з загальними (універсальними) компетенціями, необхідними для життя у суспільстві, формується фаховими (спеціальними) компетенціями, що визначаються кваліфікаційними стандартами тренерської професії. Основою для планомірного формування фахових компетенцій майбутнього тренера-викладача є інтеріоризація змісту професійно-орієнтованих дисциплін, у ході якої набуваються спеціальні знання, досвід самостійної

діяльності на основі цих знань, а також закладаються основи готовності до успішної реалізації набутих знань і умінь у самостійній професійній діяльності.

Питання для модульного контролю.

1. Назвати критерії і рівні професійної компетентності тренера-викладача.
2. В чому проявляється професіоналізм тренера-викладача?

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 1 семестр залік.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінює:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття, та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття, проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік складають відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота 1 семестр									Підсумковий тест (екзамен)	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9		
6	6	6	6	6	6	8	8	8	40	100

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колективна монографія / Упоряд. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. Л. : Українські технології, 2005. 296 с.
2. Герцик М. С., О. М. Вацеба. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : навч. посіб. для студентів ВНЗ 1-4 рівнів акредитації. Львів : Українські технології, 2005. 232 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія; 2-е вид., перероб. і доп. К., 1997. 36 с.
4. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. К., 2017. 11 с.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». К., 1994. 22 с.
6. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді. Л., Українські технології, 2003. 148 с.
7. Платонов В. Н., Гуськов С. И. Олімпійський спорт: В 2 т. К. : Олімпійська література, 2004. Кн. 1. 496 с; кн. 2. 480 с.
8. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. К., 2020. 15 с.
9. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури : навчальний посібник / За ред. С. М. Філя. Х. : «ОВС», 2003. 160 с.
10. Ніколенко О. І., Гуцман С. В. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини: науковий журнал*. Рівне : НУВГП, 2021. № 9. С. 32–43.