

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Навчально - науковий інститут охорони здоров'я

Затверджено  
Валерій СОРОКА  
2023-02-20 10:25:07.408

08-01-30S

**СИЛАБУС**

навчальної дисципліни

«Теорія і методика викладання спортивних  
дисциплін (легка атлетика, гімнастика,  
зимові види спорту)»

**SYLLABUS**

«Theory and methods to teach sports subjects  
(athletics, gymnastics, wintersports)»

Шифр за ОП

**Фізична культура і спорт**

Освітній рівень:

бакалаврський (перший)

Галузь знань:

**Освіта/Педагогіка**

Спеціальність:

**Фізична культура і спорт**

Освітня програма:

**Фізична культура і спорт**

**ФП 7**

**01**

**017**

Codein Degree Programme

**Physical culture and sports**

Level of Education:

Bachelor`s (first)

Field of Knowledge:

**Education/Pedagogy**

Field of Study:

**Physical culture and sports**

Degree Programme:

**Physical culture and sports**

Силабус навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних дисциплін (легка атлетика, гімнастика, зимові види спорту)» для здобувачів вищої освіти першого ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2022. 8 с.

ОПП на сайті університету: <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25436>

Розробники силабусу: Старіков Володимир Сергійович, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання; Орел Ірина Олексіївна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Протокол № 1 від “30” серпня 2022 року

В.о. завідувача кафедри Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент

*Гарант освітньої програми: кандидат біологічних наук, доцент,  
в.о. завідувача кафедри фізичного виховання та спорту*

*Т.В. Гамма*

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ  
Протокол № 1 від “06” вересня 2022 року

Голова науково-методичної  
ради з якості ННІОЗ


Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор

## ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Рік навчання, семестр	2-й рік 3-й семестр
Кількість кредитів	бкредитів ЄКТС
Лекції	24
Лабораторні	48
Самостійна робота	108
Курсова робота	ні
Форма навчання	денна, заочна
Форма підсумкового контролю	екзамен
Мова викладання	Українська

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

### ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА

	<b>Старіков Володимир Сергійович</b> доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Вікіситет	<a href="https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Старіков_Володимир_Сергійович">https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Старіков_Володимир_Сергійович</a>
ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-2514-2908">https://orcid.org/0000-0002-2514-2908</a>
Як комунікувати	v.s.starikov@nuwm.edu.ua

### ПРОФАЙЛ АСИСТЕНТА

	<b>Орел Ірина Олексіївна</b> старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Вікіситет	<a href="http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Орел_Ірина_Олексіївна">http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Орел_Ірина_Олексіївна</a>
ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0003-3292-7866">https://orcid.org/0000-0003-3292-7866</a>
Як комунікувати	i.o.orel@nuwm.edu.ua

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

### Анотація навчальної дисципліни, у т.ч. мета та цілі

«Теорія і методика викладання спортивних дисциплін (легка атлетика, гімнастика, зимові види спорту)» займає важливе місце в системі підготовки майбутнього фахівця. Фундаментальні знання й навички, набуті студентами, розглядаються як основа глибокої професійної компетентності та формують правильне ставлення до потреб суспільства, сприяють розвитку та вдосконаленню фізичних якостей, позитивно діють на розумову і фізичну працездатність. Такі набуті знання, уміння і

навички дають можливість формуванню висококваліфікованих спеціалістів-практиків.

**Мета** навчальної дисципліни полягає у забезпеченні теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

**Завдання** навчальної дисципліни полягає у засвоєнні понять та положень курсу, теоретичних знань та методики побудови занять у процесі фізичного виховання; освоєння методик розвитку фізичних якостей; вироблення практичних умінь та навичок у легкій атлетиці та гімнастиці, вивчення історії розвитку зимових видів спорту, місце та значення зимових видів спорту у системі фізичного виховання та Олімпійських іграх.

#### Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2468>

#### Компетентності

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

#### Програмні результати навчання

ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН 19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

#### СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТЬОГО КОМПОНЕНТА

Лекцій – 24 год

Лабораторних – 48 год

Самостійна робота – 108 год

#### Результати навчання – ПРН – 17

Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Вміти застосовувати різні методи, організувати і проводити різні форми навчання і виховання дітей.
Методи та технології навчання	<u>Методи</u> : демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації. <u>Технології</u> : <i>Імітаційні</i> (рольові та ділові ігри). <i>Неімітаційні</i> (розгляд проблемних питань, демонстрація відео). <i>Робота в малих групах (команді)</i> . <i>Проектна технологія</i> . <i>Аналіз конкретних ситуацій (case study)</i> .
Засоби навчання	Спортивні приміщення та обладнання, тренажери, лабораторне обладнання, графічні засоби, мультимедіа, відео- і звуковідтворююча, проекційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

#### Результати навчання – ПРН – 19

Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Вміти здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
Методи та технології навчання	<u>Методи</u> : демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз

	ситуації. <u>Технології:</u> <i>Імітаційні</i> (рольові та ділові ігри). <i>Неімітаційні</i> (розгляд проблемних питань, демонстрація відео). <i>Робота в малих групах (команді).</i> <i>Проектна технологія.</i> <i>Аналіз конкретних ситуацій (case study).</i>
Засоби навчання	Спортивні приміщення та обладнання, тренажери, лабораторне обладнання, графічні засоби, мультимедіа, відео- і звуковідтворююча, проєкційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

#### 2-й рік 3-й семестр

За поточну (практичну) складову оцінювання 60 балів	За модульний контроль знань, Модуль 1 – 20 балів Модуль 2 – 20 балів
--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

Усього за поточну (практичну) складову оцінювання, балів	60
Усього за модульний (теоретичний) контроль знань: модуль 1, модуль 2, балів	40
Усього за дисципліну	100

#### ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

- Тема 1.** Теорія та методика викладання спортивних дисциплін як наукова і навчальна дисципліна. ( 2год.)
- Тема 2.** Принципи та методи фізичного виховання. ( 2год.)
- Тема 3.** Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання. ( 2год.)
- Тема 4.** Місце гімнастики в системі фізичного виховання. ( 2год.)
- Тема 5.** Методики розвитку фізичних якостей. ( 2год.)
- Тема 6.** Класифікація, основні засоби і методичні особливості в легкій атлетиці. ( 2год.)
- Тема 7.** Класифікація, основні засоби і методичні особливості гімнастики. ( 2год.)
- Тема 8.** Характеристика зимових видів спорту. Зимові Олімпійські ігри. ( 2год.)
- Тема 9.** Місце та значення лижного спорту у системі фізичного виховання. ( 2год.)
- Тема 10.** Організація і методика проведення занять з дітьми шкільного віку. ( 2год.)
- Тема 11.** Підготовка і проведення різних форм занять зі спортивно-педагогічних дисциплін. ( 2год.)
- Тема 12.** Управління навчально-виховним процесом, його контроль та облік. ( 2год.)

#### ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

- Тема 1. Основні компоненти зовнішньої структури навчальної діяльності. ( 2год.)
- Тема 2. Принципи та методи фізичного виховання. ( 2год.)
- Тема 3. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання. ( 2год.)
- Тема 4. Місце і значення гімнастики в системі фізичного виховання. ( 2год.)
- Тема 5. Основи методики вдосконалення фізичної якості – витривалість. ( 2год.)
- Тема 6. Основи методики вдосконалення фізичної якості – сила. ( 2год.)
- Тема 7. Основи методики вдосконалення фізичної якості – швидкість. ( 2год.)
- Тема 8. Основи методики вдосконалення фізичної якості – спритність. ( 2год.)
- Тема 9. Основи методики вдосконалення фізичної якості – гнучкості. ( 2год.)
- Тема 10. Загально розвиваючі вправи легкоатлета. Спеціальні вправи легкоатлета. ( 2год.)
- Тема 11. Біг на короткі та середні дистанції. Біг на довгі дистанції, спортивна ходьба. ( 2год.)
- Тема 12. Бар'єрний біг, біг з перешкодами. ( 2год.)
- Тема 13. Стрибок у висоту, довжину та потрійний стрибок. ( 2год.)
- Тема 14. Метання списа, диска, молота, штовхання ядра. ( 2год.)
- Тема 15. Багатоборства в легкій атлетиці. ( 2год.)
- Тема 16. Стройові та загально розвиваючі вправи у гімнастиці. Вільні та прикладні вправи у гімнастиці. ( 2год.)

Тема 17. Основні засоби і методичні особливості гімнастики. Вправи на гімнастичних приладах. ( 2год.)

Тема 18. Акробатичні вправи та вправи художньої гімнастики. ( 2год.)

Тема 19. Характеристика зимових видів спорту та їх класифікація. Зимові Олімпійські ігри. ( 2год.)

Тема 20. Місце та значення лижного спорту у системі фізичного виховання. ( 2 год.)

Тема 21. Підготовка і проведення навчально-тренувальних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін. ( 2год.)

Тема 22. Організація і методика проведення занять з дітьми шкільного віку. Управління, облік та організація секційної роботи. ( 4год.)

Тема 23. Контроль і оцінювання у навчально-виховному процесі. Самоконтроль у навчально-виховному процесі. ( 2год.)

### **Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)**

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

### **Порядок та критерії оцінювання**

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквиуму по всьому матеріалу.

Теоретичні знання, отриманні під час лекцій оцінюватимуться у практичному вмінні складання програми фізичної культури.

За аудиторні заняття отримують від 0 до 60 балів.

Модульний контроль проходить у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість подання апеляції: <http://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdzili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan/>

### **Поєднання навчання та досліджень**

Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

### **Інформаційні ресурси**

1. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Папуша В.Г. – Тернопіль: підручники і посібники, 2011. – 128с.
2. Гакман А.В. Організація і методика масової фізичної культури. Гакман А.В. - Навч.- метод. посібник – Чернівецький нац. ун-т. – 2014 – 208 с.
3. Гакман А.В. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навч.- метод. посіб. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2018. 216 с.
4. Куц О.С. Інтенсифікація формування знань з теорії і методики фізичного виховання учнівської молоді: [навч. посіб.]. О.С. Куц, В.І. Романова. – Рівне: О. Зень, 2017. – 384 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах. Под. Ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 2017. – 391 с.
6. Краснобаєва Т.М. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання : навчальний посібник. Краснобаєва Т.М., Галайдюк М.А. – 2-ге вид., допов. та перероб. В.:2017. 67 с.
7. Єднак В. Легка атлетика. (частина I). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: СМТ «Тайп», 2018, – 124 с.
8. Єднак В. Легка атлетика. (частина II). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2017. – 109 с.
9. Ареф'єв, В.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Ареф'єв В.Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А.. – Київ: Центр учбової літератури, 2015. – 330 с. Галайдюк. – 2-ге вид., допов. та перероб. В.: 2017. 67 с.
10. Стасенко О.А. Шляхи та перспективи удосконалення процесу навчання школярів гімнастичних вправ. Фізичне виховання в рідній школі. 2016. С. 29-32.
11. Сутормін В.С. Комплекси загальнорозвиваючих вправ. Фізичне виховання в школах України.

2013. № 1. С. 19-25.

12. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін. – Харків: «ОВС», 2005. – 208 с.

13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 232 с.

14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. II. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 247 с.

15. Палічук Ю.І. Зимові види спорту з методикою викладання: навч.-метод. Посібник. Палічук Ю.І. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2018. – 336 с.

16. Заняття на лижах як один із засобів оздоровлення. Байцар Ю.І., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.І., Стефанишин Н.І. Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2009. – Вип. 44. – С. 5-6.

17. Пеньковець В.І. Теоретичні аспекти лижного спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. - 238 с.

18. Тимошенко Б.М. Лижний спорт: навчально-методичний посібник. Тимошенко Б.М., Гурман Л.Д. – Кам'янець-Подільський, 2008. – 280 с.

19. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi> – Назва з екрану.

20. Теорія та методика фізичного виховання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua>. – Назва з екрану.

### **Дедлайни та перескладання**

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі інституту.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/25072/> Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку. Оголошення стосовно дедлайнів задачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

### **Неформальна та інформальна освіта**

Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного Положення про неформальну освіту. <http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>

Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опанувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даного освітнього компоненту, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

### **Практики, представники бізнесу, фахівці, залучені до викладання**

До викладання, за згодою, запрошуються фахівці сфери фізичної культури та спорту.

### **Правила академічної доброчесності**

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту роботи та ін.

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватися «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/24856>

### **Вимоги до відвідування**

Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях.

Лекції та лабораторні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно розкладу.

Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою GoogleMeet за кодом.

Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/>

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

## Оновлення

Зміст даної навчальної дисципліни оновлюється на основі наукових досягнень і сучасних практик в даній галузі та змін у освітній програмі щодо програмних результатів навчання. За ініціативою викладача зміст даного курсу оновлюється щорічно, враховуючи зміни у законодавстві України.

### Академічна мобільність. Інтернаціоналізація

У НУВГП розроблені процедури для реалізації права здобувачам на академічну мобільність:

- Положення про академічну мобільність учасників освітнього процесу Національного університету водного господарства та природокористування <http://ep3.nuwm.edu.ua/4398/>

- Порядок перезарахування результатів навчання за програмами академічної мобільності в Національному університеті водного господарства та природокористування <http://ep3.nuwm.edu.ua/19458/>

- Положення про порядок реалізації права на академічну мобільність, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 серпня 2015 року № 579 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/579-2015-%D0%BF#n8>

Здобувачі можуть отримати доступ до таких міжнародних інформаційних ресурсів:

- електронні бібліотеки: <http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/korisni-posilannya/elektronni-biblioteki>

- як знайти статтю у Scopus: <http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/506-v-dopomohuavtoram>

- база періодичних видань: <https://www.scimagoir.com/>

- можливості доступу до електронних ресурсів та сервісів: <http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/516-mozhlyvostidostupu-do-resursiv-i-servisiv>

Лектор

Старіков В. С., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

Асистент

Орел І. О., ст. викладач

Автор  
Старший викладач

Ірина ОРЕЛ



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №123 від 2023-02-20 10:25:07.408  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП): СОРОКА ВАЛЕРІЙ СТЕПАНОВИЧ  
Сертифікат 2B6C7DF9A3891DA1040000003947CE001A498F03  
Дійсний з 05.08.2022 15:21 до 05.08.2023 23:59