

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-03-70S

СИЛАБУС освітнього компонента		SYLLABUS
Теорія і методика обраного виду спорту		Theory and methodology of the chosen sport
Шифр за ОП Фізкультурно-спортивна реабілітація	ВВБ 1.3	Code in Degree Programme Physical culture and sports rehabilitation
Освітній рівень: бакалаврський (перший)		Level of Education: Bachelor`s (first)
Галузь знань: Освіта/Педагогіка	01	Field of Knowledge: Education/Pedagogy
Спеціальність: Фізична культура і спорт	017	Field of Study: Physical culture and sports
Освітня програма: Фізкультурно-спортивна реабілітація		Degree Programme: Physical culture and sports rehabilitation

РІВНЕ – 2024

Силабус освітнього компонента «**Теорія і методика обраного виду спорту**» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-

професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2024. 8 с.

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/30764/>

Розробники силабусу:

Ярмощук Олена Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін
Дячук Валерій Петрович, старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін

Силабус схвалений на засіданні кафедри медико-біологічних дисциплін
Протокол № 1 від 28.08.2024 р.

Завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін
е-підпис Гуцман С. В., кандидат біологічних наук, доцент.



Гарант освітньої програми: *е-підпис* Ногас Анжела Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін.

Схвалено на засіданні НМР з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від 29.08.2024 р.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:
е-підпис Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор

© Ярмощук О.О., 2024
© Дячук В.П., 2024
© НУВГП, 2024

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Теорія і методика обраного виду спорту	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітня програма	Фізкультурно-спортивна реабілітація
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Рік навчання, семестр	4-й (7 семестр)
Кількість кредитів	4 кредити ЄКТС
Лекції:	16 год денна / 4 год заочна
Практичні заняття:	32 год денна / 8 год заочна
Самостійна робота:	72 год денна / 108 год заочна
Курсова робота:	-

Форма навчання	Денна/заочна
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧІВ	
ПРОФАЙЛИ РОЗРОБНИКІВ	
Лектор	
	<p style="text-align: center;"><i>Ярמושук Олена Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри медико- біологічних дисциплін</i></p>
Вікіситет	http://surl.li/alslip
ORCID ID	https://orcid.org/0000-0002-3684-9714
Google Академія	http://surl.li/fqlzts
Канали комунікації	o.o.yarmoshchuk@nuwm.edu.ua
Розробник	
	<p style="text-align: center;"><i>Дячук Валерій Петрович, старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін</i></p>
Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Дячук_Валерій_Петрович
ORCID ID	https://orcid.org/0009-0006-6502-1787
Канали комунікації	v.p.diachuk@nuwm.edu.ua
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ	
Мета та завдання	

Метою освітнього компонента є: формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з обраного виду спорту.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни є навчити майбутнього спеціаліста з фізичної культури інтегрувати знання, одержані в суміжних курсах і окремих методиках.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=6807>

Компетентності

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 5. Здатність панувати і управляти часом.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

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

Структура та зміст освітнього компонента

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (16 год)

Тема 1. Засоби, методи та форми організації спортивного тренування у обраному виді спорту. (2 год).

Тема 2. Загальна структура багаторічної спортивної підготовки у обраному виді спорту (2 год).

Тема 3. Спортивний відбір у обраному виді спорту (2 год).

Тема 4. Організація та проведення змагань у обраному виді спорту (2 год).

Тема 5. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів (2 год).

Тема 6. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань у обраному виді спорту (2 год).

Тема 7. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Адаптація до тренувальних навантажень (2 год).

Тема 8. Гігієнічні вимоги у обраному виді спорту. Травматизм і його профілактика на заняттях з обраного виду спорту (2 год).

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ (32 год)

Тема 1. Основи структури тренувального процесу та методика побудови занять (2 год).

Тема 2. Річна підготовка спортсменів (2 год).

Тема 3. Періодизація спортивного тренування (2 год).

Тема 5. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки (2 год).

Тема 6. Розминка та побудова занять в обраному виді спорту (2 год).

Тема 7. Психологічна підготовка спортсменів (2 год).

Тема 8. Техніко-тактична підготовка спортсменів (2 год).

Тема 9. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів (2 год).

Тема 10. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів (2 год).

Тема 11. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів (2 год).

Тема 12. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Адаптація до тренувальних навантажень (2 год).

Тема 13-14. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів. Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів (4 год).

Тема 15. Травматизм у спорті (2 год).

Тема 16. Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті (2 год).

Методи та технології навчання

Методи: вербальні, наочні, практичні та ін., зокрема демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації.

Технології:

Імітаційні (рольові та ділові ігри).

Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео, презентацій).

Робота в малих групах (команді).

Проектна технологія.

Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Форми проведення занять

Форми проведення занять: проблемні та оглядові лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, дискусії, ситуаційні дослідження, лабораторні заняття, ділові ігри, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки тощо.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Література, тексти з Інтернету; схеми та малюнки на екрані та/або на паперових носіях; презентації, інструкції, фото та відео, інструментальне обладнання.

Порядок оцінювання

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

Для досягнення цілей та завдань курсу студентам потрібно вчасно виконати завдання, пов'язані з пошуком інформації стосовно вибраної професійної діяльності, вчасно здати модульні контролю знань.

Теоретичні знання, отримані під час лекцій, оцінюватимуться у практичному вмінні.

За аудиторні заняття отримують від 0 до 60 балів.

За вчасне та якісне виконання завдання студент отримує бали: 10 балів за вчасне (згідно з визначеним графіком) виконання завдання; 20 балів за якісне оформлення завдання; 15 балів за представлення завдання; 15 балів за відповіді на усні чи письмові запитання.

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань студентів шляхом виставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти.

Модульний контроль проходитиме у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 10 запитань по 0,8 бала (8 балів), рівень 2 – 6 запитань по 1 бала (6 балів), рівень 3 – 4 запитання по 1,5 бали (6 балів). Усього – 20 балів.

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 модульні (теоретичний) контроль знань, модуль 1, модуль 2, бали	40
Усього за дисципліну	100

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість їм подання апеляції: <http://ep3.nuwm.edu.ua/21123/>

Рекомендована література (базова, допоміжна)

Базова література:

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
2. Гейтенко В.В., Пристинський В.М., Зайцев В.О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: навч.-метод. посіб. Слов'янськ: вид-во Б.І. Маторіна, 2021. 171с.
3. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посіб. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108с.
4. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. 42 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: підручн. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 672 с.
5. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2009. 279 с.
7. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні додатки: підручник [для тренерів]: в 2кн. Київ: Олімпійська Література, 2015. 680с.
8. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Теоретичні основи спортивного відбору: підручник . Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2010. 672с.
9. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
10. Шинкарук О. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. К.: Поліграф експрес, 2013. 136с.
11. Ярмошук О.О., Василюк В.М. Загальні основи теорії і методики спорту. Рівне: Волинські обереги, 2016. 288 с.

Допоміжна література:

1. Василюк В.М., Ярмошук О.О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск №18(2020). м. Кам'янець -Подільський, 2020. С.10-16.
2. Василюк В.М., Ярмошук О.О., Лук'янченко М. І. Детермінанти формування спортивно-аналітичних компетентностей фахівців галузі фізична культура і спорт Науковий часопис Національного педагогічного університету ім.М.П.Драгоманова. Серія № 15. - Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: збірник наукових праць за ред.Г.А. Арзютова. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 6 К(135) 21. С.42 – 47.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник / В. І. Воронова. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
5. Кутек Т. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: монографія. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 280 с.
6. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
7. 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.
8. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту/ Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. 784 с.
9. Солопчук М.С., Гурман Л.Д. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. 27 с.
10. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія. НПУ ім. М.П. Драгоманова. К.: НУБіП України, 2014. 722 с.
11. Ярмошук О.О., Юдкіна Х.В., Волошин О.О. Діагностика рівня розвитку вольових якостей студентів які спеціалізуються у спортивній хотьбі. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім.М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: збірник наукових праць за ред.Г.А. Арзютова. - К.: вид-во НПУ ім.М.П .Драгоманова. 2019. Випуск 5К (113) 19. С. 339-343.

<p>1. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті». Відомості Верховної Ради України. 2001. № 23. URL: http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2353-14.</p> <p>2. Закон України «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні». Відомості Верховної Ради України. 2000. № 43. URL: http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1954-14.</p> <p>3. Історія НОК України. URL: https://noc-ukr.org/about/history/.</p> <p>4. Національний олімпійський комітет України. Олімпійська хартія. URL: http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olympic-charter/.</p> <p>5. Національний комітет спорту інвалідів України. URL: https://paralympic.org.ua.</p> <p>6. Журнал Rehabilitation and Recreation. URL: https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/about</p>
Поєднання навчання та досліджень
Здобувачі вищої освіти 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.
ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ
Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)
Здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності.
Дедлайни та перескладання
Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою здобувачів. Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/1/ . Згідно з цим документом і реалізується право студента на повторне вивчення освітнього компонента 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
Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного Положення про неформальну освіту (http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/). Здобувачі можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати 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 компонента, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.
Правила академічної доброчесності
Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі 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 здобувачі та викладачі мають дотримуватися «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» https://nuwm.edu.ua/files
Вимоги до відвідування
Здобувач зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з освітнього компонента. Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом. Здобувач 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.

Лектор О.О.Ярмошук доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін

Розробник В.П. Дячук старший викладач кафедри
медико-біологічних дисциплін

Автор
Доцент КМБД

Олена ЯРМОЩУК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1461
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100