

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТУ»
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ



ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора з навчальної роботи
Світлана ПАРХОМЕЦЬ
«24» серпня 20 24 року

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

1. Основні характеристики	
Назва освітнього компонента	Теорія і методика обраного виду спорту
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітньо-професійна програма	Фізична культура і спорт
Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
Рік підготовки	2, 3
Семестр	III, IV, V, VI
Форма навчання	денна
Статус освітнього компонента	вибірковий за вибором закладу
Обсяг	кредити – 11 загальний обсяг годин – 330 годин аудиторної роботи - 148, з них: лекцій - 48, практичних, семінарських занять - 100, годин самостійної роботи - 182, годин консультації – 6,6.
Контрольні заходи	семінарські заняття (індивідуальне опитування, фронтальне опитування, тестування, письмові роботи), захист презентацій, модульний контроль, екзаменаційний контроль
Мова викладання	українська
Розміщення освітнього компоненту	http://www.dfks.com.ua
2. Кадрове забезпечення	
Циклова комісія, що забезпечує викладання	циклова комісія професійної та практичної підготовки
Викладач	Олена КУДЗІЄВА
Електронна пошта (чи персональний сайт) викладача	Lenatom620@gmail.com

3. Мета та предметні результати навчання

Мета освітнього компонента	<p>Опанування сучасних методів і форм організації роботи тренера з виду спорту, формування на основі отриманих знань, навичок і умінь, необхідних для здійснення професійної діяльності, прийняття самостійних рішень, виховання навички систематичного оновлення своїх знань та творчого використання їх у практичній діяльності.</p>
Компетентності	<p>ЗК1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК4 Здатність до набуття в процесі навчання або професійній діяльності широких спеціалізованих фактологічних та теоретичних знань. ЗК5 Здатність до розуміння (усвідомлення) рівня отриманих в процесі навчання або професійній діяльності знань. ЗК6 Здатність до розуміння предметної області та професійної діяльності. ЗК7 Здатність до розв'язання типових спеціалізованих задач широкого спектра, що передбачає ідентифікацію та використання інформації для прийняття рішень. ЗК8 Здатність до спілкування державною мовою як усно, так і письмово. ЗК10 Здатність до планування, зокрема розподіл ресурсів, аналіз, контроль та оцінювання власної роботи та роботи інших осіб. ЗК11 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання інформаційних та комунікаційних технологій. ЗК12 Здатність визначати роль фізичного виховання і спорту для формування здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я людини. ЗК13 Здатність до покращення результатів власної навчальної або професійної діяльності і результатів діяльності інших. ЗК14 Здатність до подальшого навчання с деяким рівнем автономності. ЗК15 Здатність до взаємодії, співробітництва з широким колом осіб для провадження професійної або навчальної діяльності. ЗК16 Здатність до здійснення обмежених управлінських функцій та прийняття рішень у незвичайних умовах з елементами непередбачуваності. ЗК17 Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у практичній діяльності. ЗК19 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. СК1 Здатність до формування особистості людини на основі цінностей фізичної культури. СК2 Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів. СК4 Здатність до використання знань про будову й функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм. СК6 Здатність до застосовування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту. СК8 Здатність до організації навчального процесу з фізичного виховання і спортивного тренування у відповідності з вимогами законодавства в галузі освіти, фізичного виховання і спорту, програмами та нормативними документами в галузі освіти, фізичного виховання і спорту. СК10 Здатність здійснювати аналіз вікових та індивідуальних особливостей вихованців. СК11 Здатність до управління учнівським колективом під час навчально – виховного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування. СК13 Здатність до проектування освітнього середовища в класі, тренувальній</p>

	<p>групі початкового рівня, що забезпечує якість освітнього процесу.</p> <p>СК14 Здатність до вибору найбільш доцільних методик, оптимальних методичних прийомів щодо проведення уроків з фізичної культури у молодших класах, тренувальних занять у групах початкової підготовки.</p> <p>СК16 Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.</p> <p>СК18 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>СК19 Здатність до формування мотивації у фізичному самовдосконаленні.</p> <p>СК20 Здатність демонструвати високий особистий рівень спортивної майстерності в офіційних спортивних заходах міжнародного та всеукраїнського рівнів.</p>
<p>Програмні результати за ОПП</p>	<p>РН1 Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.</p> <p>РН2 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.</p> <p>РН3 Організовувати навчальний процес з фізичного виховання і спортивного тренування у відповідності з вимогами законодавства в галузі освіти, фізичного виховання і спорту, програмами та нормативними документами в галузі освіти, фізичного виховання і спорту.</p> <p>РН4 Обробляти статистичні дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p>РН5 Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та розвитку.</p> <p>РН6 Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег.</p> <p>РН7 Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці.</p> <p>РН8 Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.</p> <p>РН9 Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання, профілактики травматизму та протидії булінгу.</p> <p>РН10 Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.</p> <p>РН16 Застосовувати у професійній діяльності знання анатомо-фізіологічних особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>РН17 Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>РН19 Володіти знаннями щодо особливостей проведення занять з фізичної культури і спорту дітей та молоді в умовах інклюзивного навчання.</p> <p>РН23 Використовувати нормативно-правові акти, що регламентують професійну діяльність у галузі фізичної культури і спорту.</p> <p>РН24 Демонструвати високі особисті спортивні результати в офіційних спортивних заходах міжнародного та всеукраїнського рівнів та входити до складу національних збірних команд України з олімпійських видів спорту.</p>

Результати навчання за освітнім компонентом	
Знати	<ul style="list-style-type: none"> - загальні основи теорії обраного виду спорту; - сутність спорту; - класифікацію видів спорту; - види, регламентацію і способи проведення спортивних змагань; - мета, задачі та основні принципи спортивного тренування; - види підготовки спортсмена; - питання організації проведення навчально-тренувальних занять; - медико-біологічні та психологічні основи юнацького спорту, ефективності спортивного тренування та аспекти спортивного відбору;
Вміти	<ul style="list-style-type: none"> - володіти спортивною термінологією; - спланувати та провести навчально-тренувальні заняття; - організувати та провести змагання з обраного виду спорту; - прийняти участь в суддівстві з обраного виду спорту.

Структура освітнього компоненту			
№	Тема	Зміст теми	Завдання/ форми контролю
II курс, 3 семестр			
Модуль 1. Освітній компонент ТМОВС та основні поняття			
1	Тема 1.1. Освітній компонент «Теорія і методика обраного виду спорту» та основні поняття	Структура освітнього компонента «Теорія і методика обраного виду спорту». Основні поняття (категорії) теорії спорту. Особливості розвитку спорту в Україні на сучасному етапі. Функції спорту та їх місце у системі суспільних відносин.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
2	Тема 1.2. Сутність спорту. Класифікація видів спорту.	Соціальна сутність і призначення спорту в суспільстві. Класифікації видів спорту.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
3	Тема 1.3. Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань	Види спортивних змагань. Способи проведення спортивних змагань.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9
4	Тема 1.4. Мета, задачі та основні принципи спортивного тренування	Мета та задачі спортивного тренування. Специфічні принципи спортивного тренування. Дидактичні принципи тренування.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
5	Тема 1.5. Види підготовки спортсмена	Мета спортивного тренування. Сутність видів підготовки спортсмена.	2, 6, 7, 8
Модуль 2. Спортивне тренування: методи, принципи, засоби			
1	Тема 2.1. Засоби та методи спортивного тренування	Засоби спортивного тренування. Методи спортивного тренування.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
2	Тема 2.2. Розминка і побудова її програм	Загальні основи побудови розминки. Структура і зміст розминки. Особливості передзмагальної розминки. Розминка і психологічний настрій.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
3	Тема 2.3. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена	Загальні поняття управління. Мета та об'єкт управління. Комплексний контроль. Управлінська діяльність тренера.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
4	Тема 2.4. Поняття про тренувальне навантаження	Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8

		реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготовленості. Реакція організму спортсмена на змагальні навантаження.	
5	Тема 2.5. Форми організації спортивного тренування	Форми організації спортивного тренування: індивідуальна, групова вільна, фронтальна. Побудова тренувального процесу спортсменів (мікроструктура, мезоструктура, макроструктура). Структура тренувального заняття.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
6	Тема 2.6. Закономірності та принципи спортивного тренування в обраному виді спорту	Закономірності та принципи спортивного тренування в обраному виді спорту.	2, 6, 7, 8
II курс, 4 семестр			
Модуль 3. Планування і облік роботи тренера з виду спорту			
1	Тема 3.1. Основні документи планування і обліку роботи тренера з виду спорту	Планування і контроль. Перспективне, поточне, оперативне планування. Організація, планування і облік навчально-спортивної роботи. Річне планування. План-графік тренувальних занять на місяць. План-конспект тренувального заняття. Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття. Положення про проведення змагання.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
Модуль 4. Основи методики вдосконалення фізичних якостей			
1	Тема 4.1. Загальна характеристика фізичних якостей	Прояв фізичних якостей у руховій діяльності людини. «Перенесення» фізичних якостей. Характеристика поняття «методика».	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
2	Тема 4.2. Основи методики розвитку силових якостей	Загальна характеристика сили, як фізичної якості людини. Різновиди силових якостей. Режим роботи м'язів. Засоби і методи розвитку силових якостей.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
3	Тема 4.3. Основи методики розвитку витривалості	Загальна характеристика витривалості. Фактори, що обумовлюють витривалість людини. Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Засоби і методи розвитку витривалості.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
4	Тема 4.4. Основи методики вдосконалення загальних фізичних якостей в обраному виді спорту	Основи методики вдосконалення загальних фізичних якостей в обраному виді спорту.	2, 6, 7, 8
Модуль 5. Основи методики вдосконалення фізичних якостей			
1	Тема 5.1. Основи методики розвитку швидкості	Загальна характеристика швидкості. Швидкість рухових реакцій. Швидкість поодиноких рухів. Темп необтяжених рухів. Вікова динаміка природного розвитку швидкості. Засоби і методи розвитку швидкості.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
2	Тема 5.2. Основи методики розвитку координації	Загальна характеристика координаційних здатностей. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здатностей. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здатностей. Засоби і методи розвитку координаційних здатностей.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
3	Тема 5.3. Основи методики розвитку гнучкості	Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості. Вікова динаміка	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8

		природного розвитку гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості.	
4	Тема 5.4. Основи методики вдосконалення основних фізичних якостей в обраному виді спорту	Основи методики вдосконалення основних фізичних якостей в обраному виді спорту.	2, 6, 7, 8
III курс, 5 семестр			
Модуль 6. Відбір і орієнтація у багаторічній підготовці спортсменів			
1	Тема 6.1. Зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Організаційні особливості спортивного відбору.	Спортивна обдарованість. Зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки спортсменів. Критерії відбору для занять спортом.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
Модуль 7. Форми контролю у спортивному тренуванні			
1	Тема 7.1. Мета, об'єкт і види контролю у спортивному тренуванні	Мета контролю у спортивному тренуванні. Об'єкт контролю у спортивному тренуванні. Види контролю у спортивному тренуванні.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
2	Тема 7.2. Вимоги до показників, що використовуються для контролю	Показники і вимоги до показників, що використовуються для контролю в спортивному тренуванні.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
3	Тема 7.3. Контроль тренувальної і змагальної діяльності	Контроль тренувальної і змагальної діяльності, спільності і відмінності.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
4	Тема 7.4. Форми контролю у спортивному тренуванні в обраному виді спорту	Форми контролю у спортивному тренуванні в обраному виді спорту.	2, 6, 7, 8
Модуль 8. Засоби відновлення спортивної працездатності			
1	Тема 8.1. Місце засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування та їх характеристика	Місце засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування та їх характеристика.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
2	Тема 8.2. Засоби відновлення спортивної працездатності в обраному виді спорту	Засоби відновлення спортивної працездатності в обраному виді спорту.	2, 6, 7, 8
3	Тема 8.3. Основні напрями використання засобів управління працездатністю і відновними процесами в спорті	Напрями використання засобів управління працездатністю і відновними процесами в спорті	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
III курс, 6 семестр			
Модуль 9. Система харчування спортсменів			
1	Тема 9.1. Загальні основи раціонального харчування спортсменів	Спортивне харчування та його вплив на організм. Функції та призначення спортивного харчування. Види спортивного харчування.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
2	Тема 9.2. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів	Спортивне харчування спортсменів під час відновлення, перед стартом, під час змагання, на дистанції, у спекотному кліматі.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8

3	Тема 9.3. Особливості харчування юних спортсменів	Особливості харчування юних спортсменів. Спортивне харчування у підлітковому віці.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
4	Тема 9.4. Особливості харчування в обраному виді спорту	Особливості харчування спортсменів в обраному виді спорту.	2, 6, 7, 8
Модуль 10. Біологічні добавки в системі харчування спортсменів			
1	Тема 10.1. Види і вплив біологічних добавок на організм спортсменів	Види біологічних добавок. Вплив біологічних добавок на організм спортсменів.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
Модуль 11. Допінг в системі підготовки спортсменів			
1	Тема 11.1. Історія розповсюдження допінгу в спорті. Допінгові засоби і методи	Історія розповсюдження допінгу в спорті. Допінгові засоби і методи. Вплив допінгових засобів на організм спортсменів.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
2	Тема 11.2. Допінгові засоби і методи	Допінгові засоби і методи в спорті	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
3	Тема 11.3. Діяльність всесвітнього антидопінгового агентства (WADA)	Мета, задачі, засоби діяльності антидопінгового агентства (WADA).	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8
4	Тема 11.4. Допінг в системі підготовки спортсменів в обраному виді спорту	Допінг в системі підготовки спортсменів в обраному виді спорту.	2, 6, 7, 8
Форми контролю		1. Опрацювання лекційного матеріалу. 2. Самостійне опрацювання літератури. 3. Індивідуальне опитування. 4. Фронтальне опитування. 5. Тестування. 6. Захист презентацій. 7. Модульний контроль. 8. Екзаменаційний контроль. 9. Письмові роботи.	

Дидактичні методи	На лекційних заняттях	Розповідь, бесіда, дискусія, пояснення
	На семінарських заняттях	Відповіді на запитання, що мають проблемний характер і вимагають творчого, продуктивного мислення; обмін думками; індивідуальне опитування; фронтальне опитування; тестування.
	На практичних заняттях	Самостійна робота під керівництвом викладача з методичним та лекційним матеріалом, письмова робота, укладання документації.

Література основна	1. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. 2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. 3. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016.
---------------------------	--

Виконання завдань для самостійної роботи	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	23
Виконання МКР	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	19
Екзамен	15																						
Разом	100																						

4. Політика освітнього компонента

Правила взаємодії	<p>Самостійне виконання навчальних завдань, поточного та підсумкового контролю результатів навчання здобувачів освіти.</p> <p>У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувача освіти, він не отримує оцінки і повинен повторно виконати завдання.</p> <p>Під час очного навчання, якщо завдання виконано після встановленого терміну (але не пізніше ніж через 2 тижні), то оцінка за його виконання знижується на 20%.</p> <p>Недопустимо використання засобів зв'язку для пошуку інформації в інтернеті під час виконання письмового чи усного опитування.</p> <p>Використання у навчальній діяльності лише перевірених і достовірних джерел інформації та грамотного посилання на них.</p> <p>Відвідування аудиторних занять та активність здобувача освіти під час навчання надає йому додаткові бонуси, під час оцінювання викладачем.</p> <p>Не припустимо пропонування хабара за отримання будь-яких переваг у навчальній діяльності, у тому числі з метою зміни отриманої академічної оцінки.</p>
Додаткова інформація	<p>Під час дистанційного навчання, якщо завдання виконано пізніше встановленого терміну, то воно перевіряється після закінчення навчального семестру.</p>

Силабус:

складено **Оленою КУДЗІЄВОЮ** – спеціалістом вищої кваліфікаційної категорії, викладачем-методистом

Обговорено та схвалено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

Протокол від «18» серпня 2024 року № 1

Голова циклової комісії Людмила КОПИЛЕНКО
«18» серпня 2024 року

Затверджено на засіданні методичної ради коледжу

Протокол від «19» серпня 2024 року № 2

Голова методичної ради Олена КУДЗІЄВА
«19» серпня 2024 року