



Силабус
навчальної дисципліни
**“Основи методики спортивного тренування у
складнокоординаційних видах спорту”**
**“Fundamentals of sports training methods in complex
coordination sports”**
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма **“Фізична культура і спорт”**
Спеціальність **017 Фізична культура і спорт**
Галузь знань **01 Освіта/Педагогіка**
Рівень вищої освіти **другий (магістерський)**

Викладач (і)	Наталя САМСУТИНА, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org
Корпоративна освітня платформаЗВО	офіційний сайт БДПУ (http://bdpu.org/). Вкладка: «Студент» – електронна навчальна підтримка Moodle

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Форма навчання	Кількість кредитів/годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
денна	5/150	16	16	118	залік

Семестр: осінній

Мова навчання: українська

Ключові слова: складнокоординаційні види спорту, тренер-викладач, навчально-тренувальні заняття, спортивна підготовка.

Мета та предмет курсу: формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з обраного складнокоординаційного виду спорту.

Предмет вивчення навчальної дисципліни – професійна тренерська діяльність у складнокоординаційних видах спорту.

Компетентності та програмні результати навчання:

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Здатність складати плани тренувальних занять, мікро-, мезо- та макроциклів підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням закономірностей адаптації до тренувальних і змагальних навантажень.

Здатність вільно володіти основними критеріями відбору та орієнтації у системі багаторічної підготовки.

Результати навчання:

- знати історію розвитку складнокоординаційних видів спорту;
- основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях; класифікацію та термінологію складнокоординаційних видів спорту;
- основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю, основи системи підготовки спортсменів;
- уміти характеризувати основні професійні вміння та навички тренера-викладача з виду спорту;
- аналізувати сучасний стан і перспективи удосконалення фізичної культури і спорту;
- організовувати та проводити ефективну виховну та навчально-тренувальну роботу;
- формувати у спортсменів загальні та спеціальні знання, вміння та навички; розвивати фізичні якості; підвищувати рівень функціональних можливостей організму і на базі цієї діяльності сприяти гармонійному фізичному і соціальному розвитку особистості;
- складати документи планування, навчально-методичну документацію; проводити навчально-тренувальні заняття в ДЮСШ та інших спортивних організаціях.

Зміст курсу:

Змістовий модуль 1. Вступ до спеціалізації зі складнокоординаційних видів спорту.

Тема 1. Характеристика навчальної дисципліни «Основи методики спортивного тренування у складнокоординаційних видах спорту».

Тема 2. Професійна підготовка тренера-викладача зі складнокоординаційних видів спорту.

Змістовий модуль 2. Загальна характеристика складнокоординаційних видів спорту.

Тема 3. Характеристика олімпійських складнокоординаційних видів спорту.

Тема 4. Характеристика неолімпійських складнокоординаційних видів спорту.

Змістовий модуль 3. Методика навчання складнокоординаційних вправ.

Тема 5. Методи, прийоми навчання складнокоординаційних вправ.

Тема 6. Принципи навчання складнокоординаційних вправ.

Змістовий модуль 4. Особливості процесу навчання складнокоординаційних вправ.

Тема 7. Умови навчання складнокоординаційних вправ.

Тема 8. Структура процесу навчання складнокоординаційних вправ.

Змістовий модуль 5. Основи організації навчально-тренувальних занять у складнокоординаційних видах спорту.

Тема 9. Характеристика навчально-тренувального заняття у складнокоординаційних видах спорту.

Тема 10. Засоби, методи та форми організації спортивного тренування у складнокоординаційних видах спорту.

Змістовий модуль 6. Відбір у системі підготовки спортсменів.

Тема 11. Спортивний відбір у складнокоординаційних видах спорту.

Змістовий модуль 7. Управління та контроль у системі підготовки спортсменів.

Тема 12. Загальна структура багаторічної спортивної підготовки.

Тема 13. Тренувальні цикли. Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки.

Змістовий модуль 8. Особливості змагальної діяльності складнокоординаційних видах спорту.

Тема 14. Організація та проведення змагань у складнокоординаційних видах спорту.

Тема 15. Класифікація у складнокоординаційних видах спорту.

Змістовий модуль 9. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки і змагальної діяльності спортсменів у складнокоординаційних видах спорту.

Тема 16. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.

Тема 17. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань у складнокоординаційних видах спорту.

Змістовий модуль 10. Основи гігієни, техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях зі складнокоординаційних видів спорту.

Тема 18. Гігієнічні вимоги у складнокоординаційних видах спорту.

Тема 19. Травматизм та його профілактика на заняттях зі складнокоординаційних видів спорту.

Методи навчання:

1. Самостійна робота студентів:

- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
- виконання практичних завдань протягом семестру;
- самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
- підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;

2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.

3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

4. Практичний (методи удосконалення техніки та тактики; методи розвитку фізичних якостей).

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань під час заняття. Відвідування занять є обов'язковим. Спілкування між викладачем і здобувачами вищої освіти відбувається в ZOOM, у системі електронного забезпечення навчання MOODLE, а також в рамках контролю самостійної роботи.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

Система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни.

Система оцінювання та вимоги:

Поточне тестування та самостійна робота											Сума
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3		Змістовий модуль 4		Змістовий модуль 5		Змістовий модуль 6	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Змістовий модуль 7		Змістовий модуль 8		Змістовий модуль 9		Змістовий модуль 10					
T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19				
5	5	5	5	5	5	5	10				

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

Критерії оцінювання:

«А», 90 - 100 балів – здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті компетентності для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили;

«В», 78 - 89 балів - здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна;

«С», 65 - 77 балів – здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно

застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок;

«D», 58 - 64 бали – здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих; -

«E», 50 - 57 бали – здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні (обсяг набутих компетентностей здобувача відповідає мінімальним критеріям);

«FX», 35 - 49 балів – здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу (до 20 %);

«F», 1 - 34 бали – здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів і потребує повторного вивчення курсу навчальної дисципліни.

Список рекомендованих джерел

Базова:

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
2. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
3. Костюкевич, В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях та відповідях: навчально-методичний посібник. К. : КНТ, 2017. 159 с.
4. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

Допоміжна:

5. Міщенко Р.Ф., Міщенко М.М. Практичний довідник з організації роботи тренера ДЮСШ. URL: https://sportshkola.at.ua/praktichniy_dovidnik_trenera_dyussh_red_1.pdf
6. Єдина спортивна класифікація України. URL: <https://bcsportschool.ucoz.ua/4klasifikacija.pdf>
7. Петренко К.Г. Мета, задачі, зміст тренування гімнастів. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7490/1/7.pdf>

Интернет-ресурси:

<http://bdpu.org>

<http://library.bdpu.org>

<http://dspace.bdpu.org/handle/>

<http://edu.bdpu.org>