

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»**

Кафедра спортивних ігор

Методичні рекомендації
для проведення практичних занять та організації самостійної роботи
з дисципліни **«Методики з обраного виду спорту (за видами спорту)»**

для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Одеса – 2022

Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»
(Протокол № протокол 9 від 28 квітня 2022 року)

Рецензенти:

Іваг ГАНЧАР, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська морська академія», доктор педагогічних наук, професор.

Костянтин БОГАТИРЬОВ професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», доктор екон. наук, професор.

Упорядник:

Сергій РОМАНЕНКО – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри спортивних ігор.

Сергій РОМАНЕНКО

Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Методики з обраного виду спорту (за видами спорту)» для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівня 3 року навчання зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт: метод. реком. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 28 с.

Структура методичних рекомендацій відповідає плану та програмі навчальної дисципліни «Методики з обраного виду спорту (за видами спорту)» для закладів вищої освіти педагогічного профілю. У методичних рекомендаціях подано плани практичних занять з курсу, завдання для самостійної та індивідуальної роботи, критерії оцінювання виконаних завдань.

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Методики з обраного виду спорту (за видами спорту)» складається з одного змістового модуля .

Запити на освітні послуги сучасного суспільства і тенденції розвитку бакалаврських програм з методики спортивної підготовки, а саме напряму «Методики з обраного виду спорту (за видами спорту)» актуалізують потребу підготовки майбутніх фахівців в галузі фізичної культури і спорту, які володіють професійними компетентностями достатніми для ефективного і якісного виконання професійних обов'язків в освітніх закладах.

В запропонованій програмі навчальної дисципліни розглядаються теоретико-методичні аспекти спортивної підготовки, а саме: основні положення сучасної системи спортивного тренування, загальні основи та сучасні тенденції управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів, особливості побудови тренувального процесу в різних видах спорту, застосування сучасних тренувальних програм з різних видів спортивної підготовки, методів моделювання та прогнозування в сучасному спорті та засобів відновлення працездатності, а також приділено увагу особливостям психологічної підготовки спортсменів.

Дисципліна «Методики з обраного виду спорту» є обов'язковою для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівня 3 року навчання зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

1. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань Освіта/Педагогіка	Статус дисципліни: Обов'язкова	
Змістових модулів – 1	Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт	Рік навчання:	
		3-й	
Індивідуальні навчально-дослідні завдання: доповідь з презентацією.	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Семестр:	
Загальна кількість годин – 90		5	
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	12 год.	
		Практичні, семінарські	
		24 год.	
		Самостійна робота	
		36 год.	
		Індивідуальні завдання:	
		18 год.	
		Вид підсумкового контролю: залік.	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 40 % / 60 %

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни «**Методики з обраного виду спорту (за видами спорту)**» полягає у формуванні знань з основних положень сучасної системи спортивного тренування, основ та новітніх тенденцій управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів, особливостей побудови тренувального процесу в обраному виді спорту. Засвоєнні сучасних тренувальних програм розвитку та удосконалення рухових здібностей спортсменів, особливостей психологічної підготовки спортсменів, методів моделювання та прогнозування в сучасному спорті, засобів відновлення працездатності спортсмена.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Методики з обраного виду спорту (за видами спорту)» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін: «Психологія», «Педагогіка», «Теорія і методика фізичної культури».

Очікувані програмні результати навчання.

1. ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

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

3. ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

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

5. ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

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

У результаті вивчення навчальної дисципліни *здобувач вищої освіти* **знає:**

– сучасні положення теорії, практики і методики в обраному виді спорту, алгоритми оцінювання результатів власної навчальної діяльності і практичного досвіду колег;

– методики навчання руховим діям та виховання рухових якостей спортсмена в обраному виді спорту;

– методи, засоби, форми реалізації та контролю процесу підготовки спортсменів і перелік заходів з організації та проведення змагань в обраному виді спорту;

– алгоритми застосування умінь і навичок рухової активності в оздоровчих цілях;

– зміст, методи, форми, дидактичні принципи і закономірності організації процесу загальної, спеціальної, техніко-тактичної та інших видів підготовки спортсменів у обраному виді спорту.

***Здобувач вищої освіти* вміє:**

1) застосовувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення у процесі навчання;

2) використовувати фахову теоретичну інформацію, критично оцінювати власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

3) підбирати засоби і застосовувати методичні прийоми в побудові процесу загальної, спеціальної, техніко-тактичної та інших видів підготовки, а також організувати проведення змагань в обраному виді спорту;

4) застосовувати уміння і навички рухової активності в оздоровчих цілях;

5) керуватися дидактичними принципами та закономірностями фізичного виховання при плануванні, побудові, реалізації та контролі процесу підготовки в обраному виді спорту.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Розподіл годин практичної роботи студентів

№ з/п	Назва теми Форма заняття	Кількість годин	
		денна	заочна
Змістовий модуль 1.			
Теоретико-методичні аспекти спортивної підготовки в обраному виді спорту			
1	<i>Індивідуальне опитування. Основні положення сучасної системи спортивного тренування.</i>	2	
2	<i>Індивідуальне опитування, колективна співбесіда, дискусія. Загальні основи та сучасні тенденції управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів.</i>	2	
3	<i>Усні доповіді, дискусія, робота в команді. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів у різних видах спорту.</i>	4	
4	<i>Усні доповіді, дискусія, робота в парах. Сучасні тренувальні програми розвитку та удосконалення рухових здібностей спортсменів.</i>	4	
5	<i>Індивідуальне опитування, робота в команді, рольова гра. Особливості психологічної підготовки спортсменів у різних видах спорту.</i>	4	
6	<i>Індивідуальне опитування, колективна співбесіда. Методи моделювання та прогнозування в сучасному спорті.</i>	4	
7	<i>Усні доповіді, дискусія, робота в парах. Специфіка застосування засобів відновлення працездатності у різних видах спорту. Письмове опитування. Письмова робота.</i>	4	
	Разом:	24	

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Розподіл годин самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна	Заочна	
Змістовий модуль 1.				
Теоретико-методичні аспекти спортивної підготовки в обраному виді спорту				
1	Основні положення сучасної системи спортивного тренування.	3		усне опитування, презентація результатів самостійної роботи, складання глосарію
2	Загальні основи та сучасні тенденції управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів.	3		
3	Особливості побудови тренувального процесу спортсменів у різних видах спорту.	6		
4	Сучасні тренувальні програми розвитку та удосконалення рухових здібностей спортсменів.	6		
5	Особливості психологічної підготовки спортсменів у різних видах спорту.	6		
6	Методи моделювання та прогнозування в сучасному спорті.	6		
7	Специфіка застосування засобів відновлення працездатності у різних видах спорту.	6		
	Разом:	36		

ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПРАКТИЧНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗА ЗМІСТОВИМ МОДУЛЕМ

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні аспекти спортивної підготовки в обраному виді спорту.

Тема 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування. Мета і завдання спортивного тренування. Сторони підготовки спортсмена. Закономірності та принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування. Методи спортивного тренування.

Завдання для практичної роботи

- 1) Мета і завдання спортивного тренування.
- 2) Сторони підготовки спортсмена.
- 3) Закономірності та принципи спортивного тренування.
- 4) Засоби та методи спортивного тренування.
- 5) Методики тренування в обраному виді спорту.

Завдання для самостійної роботи

1. Визначити сторони підготовки спортсмена і фактори, які впливають на якість підготовки.
2. Охарактеризувати принципи і закономірності фізичного виховання.
3. Описати засоби та методи спортивного тренування, характеристика їх ефективності.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник. Киев : Олимпийская литература. 2015. 2 т.
2. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 ч. Донбас. Державна машинобудівельна академія. Краматорськ : ДДМА. 2021. URL :ISBN 978-966-379-977-3

Допоміжна

1. Лянной М. О., Карпенко Ю. М., Кукса Н. В. Методологічні основи розвитку професійної компетентності фахівців фізичної культури і спорту. *Фізичне виховання та спорт*, (3), 2021. 89-97. URL : <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-3-13>

2. Мельник В., Пітин М. Ефективність програми удосконалення атаквальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. № 1 (19). С. 38-46.

3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические применения. Киев :Олимпийская литература. 2013. 624 с.

4. Романенко С. С. Поточний контроль як чинник ефективності процесу силової підготовки юних регбістів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура*. Івано-Франківськ. 2015. С. 87-95

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

Тема 2. Загальні основи та сучасні тенденції управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів. Загальні поняття управління. Управління рухами спортсмена. Формування рухового досвіду. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління. Педагогічний та комплексний контроль у спортивному тренуванні.

Завдання для практичної роботи

- 1) Загальні поняття управління та види управління.
- 2) Управління рухами спортсмена.
- 3) Формування рухового досвіду.
- 4) Етапне управління.
- 5) Поточне управління.
- 6) Оперативне управління.
- 7) Педагогічний та комплексний контроль у спортивному тренуванні.

Завдання для самостійної роботи

1. З'ясувати загальні поняття управління та види управління.
2. Охарактеризувати анатомо-фізіологічні механізми управління рухами спортсмена.
3. Визначити етапи формування рухового досвіду.
4. Описати види управління процесом підготовки: етапне, поточне, оперативне.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / за редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України : Олімпійська література, 2018 .

Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич та ін. - 3-тє вид., без змін. 2018.

Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич та ін. - 3-тє вид., без змін. 2018. 446 с.

Допоміжна

1. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках : монографія. Житомир. Державний університет імені Івана Франка. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2014. 279 с.

2. Романенко С. С. Диференційний підхід до швидкісно-силової підготовки юних гандболістів з урахуванням особливостей ігрового амплуа. Наука і освіта: науково-практ. журнал Південного наукового центру НАПН України. Одеса, 2015. № 8/СХХХVІІ. С. 130-135

3. Соколова О. В., Сердюк Д. Г. Удосконалення навчально-тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді. *Фізичне виховання та спорт*, (2), 2021.159-165. URL : <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-24>

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.

URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

Тема 3. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів у різних видах спорту. Основні теоретико-методичні поняття. Особливості планування та побудови тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу в обраному виді спорту. Специфіка побудови мікроциклів, мезоциклів та річного циклу підготовки спортсменів у різних видах спорту.

Завдання для практичної роботи

1) Основні теоретико-методичні поняття планування та побудови тренувального процесу на різних етапах річного тренувального циклу в обраному виді спорту.

2) Специфіка побудови мікроциклів, мезоциклів та річного циклу підготовки спортсменів у різних видах спорту.

Завдання самостійної роботи

1. З'ясувати основні теоретико-методичні поняття стосовно планування та побудови тренувального процесу на різних етапах річного тренувального циклу в обраному виді спорту.

2. Охарактеризувати специфіку побудови мікроциклів, мезоциклів та річного циклу підготовки спортсменів у різних видах спорту.

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник. Киев : Олимпийская литература. 2015. 2 т.

Допоміжна

1. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках : монографія.

Житомир. Державний університет імені Івана Франка. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2014. 279 с.

2. Левкін В. І. Теорія і методика викладання гандболу : методичний посібник для студентів. Львів : ЛДУФК. 2011. 136 с.

3. Романенко С. С. Поточний контроль як чинник ефективності процесу силової підготовки юних регбістів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура. Івано-Франківськ. 2015. С. 87-95

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.

URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

Тема 4. Сучасні тренувальні програми розвитку та удосконалення рухових здібностей спортсменів. Науково-методичні підходи щодо розробки тренувальних програм. Специфіка тренувальних програм в обраному виді спорту спрямованих на вдосконалення рухових здібностей: програма з удосконалення витривалості; програма з удосконалення швидкісних здібностей; програма щодо вдосконалення координації; програма з удосконалення сили; програма з удосконалення гнучкості.

Завдання практичної роботи

- 1) Сучасні науково-методичні підходи щодо розробки тренувальних програм.
- 2) Специфіка тренувальних програм в обраному виді спорту.
- 3) Програми з розвитку та удосконалення витривалості.
- 4) Програми з розвитку та удосконалення швидкісних здібностей.
- 5) Програми спрямовані на розвиток та вдосконалення координації.
- 6) Програми з розвитку та удосконалення силових якостей.
- 7) Програма з розвитку та удосконалення гнучкості.

Завдання самостійної роботи

1. Доповідь з теми: «Сучасні науково-методичні підходи щодо розробки тренувальних програм».

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 ч. Донбас. Державна машинобудівельна академія. Краматорськ : ДДМА. 2021. URL : ISBN 978-966-379-977-

Допоміжна

1. Лянной М. О., Карпенко Ю. М., Кукса Н. В. Методологічні основи розвитку професійної компетентності фахівців фізичної культури і спорту. *Фізичне виховання та спорт*, (3), 2021. 89-97. URL : <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-3-13>

2. Мельник В., Пітин М. Ефективність програми удосконалення атаквальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. № 1 (19). С. 38-46.

3. Романенко С. С. Диференційний підхід до швидко-силової підготовки юних гандболістів з урахуванням особливостей ігрового амплуа. *Наука і освіта: науково-практ. журнал Південного наукового центру НАПН України*. Одеса, 2015. № 8/СХХХVII. С. 130-135

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

Тема 5. Особливості психологічної підготовки спортсменів у різних видах спорту. Загальні поняття. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів. Психологічні особливості змагальної діяльності та психологічної підготовки спортсменів у різних видах спорту. Психологія особистості тренера, психологічний супровід тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Особливості психологічного контролю у підготовці спортсменів у різних видах спорту.

Завдання практичної роботи

1) Загальні поняття про психологічну підготовку спортсмена.

- 2) Психологічне забезпечення підготовки спортсменів.
- 3) Психологічні особливості змагальної діяльності та психологічної підготовки спортсменів у різних видах спорту.
- 4) Психологія особистості тренера, психологічний супровід тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.
- 5) Особливості психологічного контролю у підготовці спортсменів у різних видах спорту.

Завдання самостійної роботи

1. Доповідь з теми: «Загальні поняття про психологічну підготовку спортсмена».

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / за редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України : Олімпійська література, 2018 .

Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич та ін. - 3-тє вид., без змін. 2018.

Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич та ін. - 3-тє вид., без змін. 2018. 446 с.

Допоміжна

1. Романенко С. С. Диференційний підхід до швидкісно-силової підготовки юних гандболістів з урахуванням особливостей ігрового амплуа. Наука і освіта: науково-практ. журнал Південного наукового центру НАПН України. Одеса, 2015. № 8/СХХХVІІ. С. 130-135

2. Соколова О. В., Сердюк Д. Г. Удосконалення навчально-тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді. *Фізичне виховання та спорт*, (2), 2021.159-165. URL : <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-24>

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

Тема 6. Методи моделювання та прогнозування в сучасному спорті.

Методологічні основи моделювання та прогнозування. Роль моделювання та прогнозування в процесі підготовки спортсменів. Методи моделювання, прогнозування та експертних оцінок. Види моделювання та прогнозування: моделі змагальної діяльності; моделювання тренувальних занять; модельні тренувальні завдання. Методологічні аспекти побудови модельних характеристик змагальної діяльності.

Завдання практичної роботи

- 1) Методологічні основи моделювання та прогнозування.
- 2) Роль моделювання та прогнозування в процесі підготовки спортсменів.
- 3) Методи моделювання, прогнозування та експертних оцінок.
- 4) Види моделювання та прогнозування:
 - моделі змагальної діяльності;
 - моделювання тренувальних занять;
 - модельні тренувальні завдання.

Завдання самостійної роботи

1. Доповідь з теми: «Методологічні основи моделювання та прогнозування в спорті».

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник. Киев : Олимпийская литература. 2015. 2 т.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / за редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України : Олімпійська література, 2018 .

Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич та ін. - 3-тє вид., без змін. 2018.

Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич та ін. - 3-тє вид., без змін. 2018. 446 с.

Допоміжна

1. Романенко С. С. Поточний контроль як чинник ефективності процесу силової підготовки юних регбістів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура. Івано-Франківськ. 2015. С. 87-95

2. Спортивні гри : навчальний посібник для вищих навчальних закладів : у 2 т. / ред. Ж. Л. Козіна : міністерство освіти і науки України, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків : Точка. 2010. 200 с.

3. Шаверський В. К. Відтермінований ефект використання експериментальної програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. № 6. С. 181-185

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

Тема 7. Специфіка застосування засобів відновлення працездатності у різних видах спорту. Проблема відновлення спортивної працездатності. Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності: педагогічні засоби; оперативне відновлення; поточне відновлення; етапне відновлення; медико-біологічні засоби; психологічні засоби.

Завдання практичної роботи

- 1) Проблема відновлення спортивної працездатності.
- 2) Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності:
 - педагогічні засоби;
 - оперативне відновлення;
 - поточне відновлення;

- етапне відновлення;
- медико-біологічні засоби;
- психологічні засоби.

Завдання самостійної роботи

1. Доповідь з теми: «Проблема відновлення спортивної працездатності».
2. «Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності»:
 - педагогічні засоби;
 - оперативне відновлення;
 - поточне відновлення;
 - етапне відновлення;
 - медико-біологічні засоби;
 - психологічні засоби;

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник. Киев : Олимпийская литература. 2015. 2 т.
2. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 ч. Донбас. Державна машинобудівельна академія. Краматорськ : ДДМА. 2021. URL :ISBN 978-966-379-977-3

Допоміжна

1. Костбюкевич В. М. теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Київ : «Освіта України». 2009. 279с.
2. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках : монографія. Житомир. Державний університет імені Івана Франка. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2014. 279 с.
3. Левкін В. І. Теорія і методика викладання гандболу : методичний посібник для студентів. Львів : ЛДУФК. 2011. 136 с.

4. Романенко С. С. Поточний контроль як чинник ефективності процесу силової підготовки юних регбістів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура. Івано-Франківськ. 2015. С. 87-95

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) є видом позааудиторної самостійної роботи здобувача навчального, навчально-дослідницького чи проектно-конструкторського характеру, яке використовується в процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни і є необхідною умовою формування підсумкової оцінки з дисципліни.

Одним із найважливіших завдань вузівської підготовки є широке залучення здобувачів до наукових досліджень. Знання і уміння, необхідні для вироблення навиків навчально-дослідної роботи майбутні спеціалісти отримують впродовж всього періоду навчання.

Виконання індивідуального навчально-дослідного завдання сприяє поглибленню і закріпленню теоретичних знань, отриманих здобувачами при прослуховуванні лекційного курсу та самостійному вивченню дисципліни, виробленню навичок аналізу соціально- економічних явищ та процесів.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення дисципліни у відповідності до графіку навчального процесу. За навчальним планом на виконання одного ІНДЗ відводиться 18годин.

В межах залікового кредиту ІНДЗ оцінюється і має вагому частку в підсумковій оцінці залікового кредиту.

Теми ІНДЗ:

№ з/п	Тематика	Кількість годин	
		Денна	Заочна
Змістовий модуль 1.			
Теоретико-методичні аспекти спортивної підготовки в обраному виді спорту			
1	Сучасні тенденції управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів в обраному виді спорту.		
2	Планування та побудова тренувального процесу спортсменів в обраному виді спорту.		
3	Спрямування та зміст сучасних тренувальних програм в обраному виді спорту.		
4	Психологічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту.		
5	Застосування актуальних методів моделювання та прогнозування в обраному виді спорту.		
6	Методи та засоби відновлення працездатності в обраному виді спорту.		
7	Тема запропонована студентом.		
Разом		18	

Методи навчання

У процесі викладання навчальної дисципліни для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів передбачено застосування активних і інтерактивних освітніх методів, серед яких: проблемна лекція, лекція-діалог, робота в малих групах, робота з довідковими, інформаційно-методичними джерелами, презентація результатів виконаних практичних та самостійних завдань, рольова гра, створення графічних схем.

Розподіл балів, які отримують студенти за результатами поточного і підсумкового контролю (залік)

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота)			ІНДЗ	Сума
Теми	Бали	Разом		
Змістовий модуль 1				
Тема 1	0–6	0–82	0–18	0–100
Тема 2	0–6			
Тема 3	0–12			
Тема 4	0–12			
Тема 5	0–12			
Тема 6	0–12			
Тема 7	0–22			

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90–100	A	зараховано
82–89	B	зараховано
74–81	C	
64–73	D	зараховано
60–63	E	
35–59	FX	незараховано з можливістю повторного складання
0–34	F	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні заняття	0 балів	Студент бере участь у практичному занятті, але не виявляє ініціативи і бажання виконувати навчальні завдання. Студент не бере участі в практичному занятті, є лише спостерігачем або відсутній.
	1 бал	Студент бере участь у практичному занятті, але частково виявляє бажання виконувати навчальні завдання, за умови сторонньої ініціативи. Припускається значної кількості помилок, які не завжди здатен виправити.
	2 бали	Студент бере участь у практичному занятті, не завжди виявляє ініціативу, демонструє бажання виконувати навчальні завдання, але припускається помилок, які здатен виправити.
	3 бали	Студент бере участь у практичному занятті, проявляє ініціативу і бажання при виконанні навчальних завдань, виконує поставлені завдання практично без помилок, здатен аналізувати і інтерпретувати результати навчання.
Самостійна робота	0 балів	Робота не виконана, або виконана формально, студент не володіє матеріалом.
	1 бал	Робота виконана не в повному обсязі, спостерігається формальний підхід, студент слабо володіє матеріалом.
	2 бали	Робота виконана в повному обсязі, студент володіє матеріалом, частково проявляє елементи творчого підходу, але відсутня деталізація у виконанні, зустрічаються помилки.
	3 бали	Робота виконана в повному обсязі, студент володіє матеріалом, присутня деталізація у виконанні, саме виконання характеризується творчим підходом.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання (доповідь з презентацією)	0 балів	Завдання не виконано.
	1-7 балів	Завдання виконано формально і не повністю, обсягом, який складає 1/2. Зміст і структура роботи частково відповідає вимогам завдання. Наявна значна кількість суттєвих помилок. Презентація не використовується або зміст презентації не відповідає темі.
	8-13 балів	Завдання виконане загалом формально не в повному обсязі, який складає 2/3. Зміст і структура роботи здебільшого відповідає вимогам завдання. Наявна незначна кількість суттєвих помилок. Мультимедійна презентація значною мірою не відповідає вимогам: використано слайди з текстовою інформацією

		переписаною з підручників, посібників чи інтернету, замість формулювання тез, ключових опорних слів та фраз; порушено вимоги щодо дизайну, наявні граматичні помилки.
	14-16 балів	Завдання виконано з творчим підходом містить авторські елементи, розгорнуте, але не в повному обсязі і становить 3/4 від обсягу завдання. Зміст і структура роботи переважно відповідає вимогам завдання. Наявні поодинокі помилки. Робота здебільшого характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу матеріалу. Здобувач демонструє наукове мислення, але припускається помилок в умінні аналізувати, виконувати дослідницьку роботу, узагальнювати інформацію зі спеціальної літератури. Не дотримано всіх вимог до створення мультимедійної презентації: спостерігається незначна інформаційна надмірність тексту чи/та перевантаженість ілюстративним матеріалом.
	17-18 балів	Завдання виконано повністю. Продемонстровано творчий підхід, містить авторські елементи, розгорнуте і деталізоване. Зміст і структура роботи відповідає вимогам завдання. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу матеріалу. Здобувач демонструє наукове мислення, уміння аналізувати, виконувати дослідницьку роботу, узагальнювати інформацію зі спеціальної літератури. Навчальна презентація виконана з дотриманням усіх вимог: наявні усі структурні елементи, інформацію ретельно структуровано, представлено лаконічно і максимально інформативно. Презентація вповні ілюструє і унаочнює доповідь.
Письмова робота	0 балів	Відповіді на запитання відсутні, або не правильні, визначення супроводжуються значними помилками або не відповідають сутності поставлених запитань.
	1-5 бали	Немає відповідей на усі запитання. Відповіді загалом правильні, проте, не повні і є помилки у визначеннях. Частково оперує фаховою термінологією.
	6-8 балів	Відповіді є на усі запитання, проте, неповні, або немає деталізації, наявні помилки у визначеннях. Достатньо впевнено оперує фаховою термінологією.
	9-10 балів	Відповіді є на всі запитання, вони правильні, розгорнуті, присутня деталізація у визначеннях, немає суттєвих помилок. Впевнено оперує фаховою термінологією.

Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник. Киев : Олимпийская литература. 2015. 2 т.

2. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / за редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України : Олімпійська література, 2018 .

Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич та ін. - 3-тє вид., без змін. 2018.

Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич та ін. - 3-тє вид., без змін. 2018. 446 с.

3. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 ч. Донбас. Державна машинобудівельна академія. Краматорськ : ДДМА. 2021. URL :ISBN 978-966-379-977-3

Допоміжна

1. Костбюкевич В. М. теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Київ : «Освіта України». 2009. 279с.

2. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках : монографія. Житомир. Державний університет імені Івана Франка. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2014. 279 с.

3. Левкін В. І. Теорія і методика викладання гандболу : методичний посібник для студентів. Львів : ЛДУФК. 2011. 136 с.

4. Лянной М. О., Карпенко Ю. М., Кукса Н. В. Методологічні основи розвитку професійної компетентності фахівців фізичної культури і спорту. *Фізичне виховання та спорт*, (3), 2021. 89-97. URL : <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-3-13>

5. Мельник В., Пітин М. Ефективність програми удосконалення атаквальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. № 1 (19). С. 38-46.

6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические применения. Киев :Олимпийская литература. 2013. 624 с.

7. Романенко С. С. Поточний контроль як чинник ефективності процесу силової підготовки юних регбістів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура*. Івано-Франківськ. 2015. С. 87-95

8. Романенко С. С. Диференційний підхід до швидко-силової підготовки юних гандболістів з урахуванням особливостей ігрового амплуа.

Наука і освіта: науково-практ. журнал Південного наукового центру НАПН України. Одеса, 2015. № 8/СХХХVII. С. 130-135

9. Соколова О. В., Сердюк Д. Г. Удосконалення навчально-тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді. *Фізичне виховання та спорт*, (2), 2021. 159-165. URL : <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-24>

10. Спортивні гри : навчальний посібник для вищих навчальних закладів : у 2 т. / ред. Ж. Л. Козіна : міністерство освіти і науки України, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків : Точка. 2010. 200 с.

11. Тищенко В. О., Харченко-Баранецька Л. Л., Степанюк С. І., Шеховцова К. В. Моделювання як засіб удосконалення спеціальної технічної підготовленості в складнокоординованих видах спорту. *Фізичне виховання та спорт*, (1), 2020. 150-158. URL : <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/1541>

12. Шаверський В. К. Відтермінований ефект використання експериментальної програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 6. С. 181-185

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.

URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

2. <http://www.lsl.lviv.ua> – Львівська національна наукова бібліотека імені В. Стефаника.

3. Наукова бібліотека Національного університету «Києво-Могилянська академія». <http://www.library.ukma.kiev.ua>

4. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського.

URL : www.nbuv.gov.ua

6. Інституційний репозитарій Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Факультет фізичного виховання і спорту. URL : <http://93.183.203.244/handle/123456789/7>

Навчальне видання

Сергій РОМАНЕНКО

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З ДИСЦИПЛІНИ «МЕТОДИКИ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ
(за видами спорту)»

для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт