

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

Кафедра спортивних ігор

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

*для проведення практичних занять і самостійної роботи з
дисципліни*

«Спортивно-педагогічне вдосконалення»

*для здобувачів вищої освіти першого освітнього рівня
(бакалавр)*

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Одеса – 2022

Рекомендовано до друку рішенням ученої ради Державного закладу
**«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського» (протокол 4 від 27 жовтня 2022 року).**

Підгірний О.В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять і самостійної роботи з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» для здобувачів вищої освіти першого освітнього рівня (бакалавр) спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Одеса, Університет Ушинського, 2022. 27 с.

Рецензенти:

Галіцан Ольга – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки Університету Ушинського.

Онищук Світлана – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичної культури КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради» ;

ВСТУП

Дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення» для здобувачів вищої освіти першого освітнього рівня (бакалавр) спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) є однією провідних дисциплін робочого навчального плану Інституту фізичної культури спорту і реабілітації Університету Ушинського.

В межах дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» майбутні вчителів фізичної культури здобувають знання щодо основних понять і термінів особливостей професійної діяльності та майстерності вчителів і тренерів у сфері фізичної культури. У системі фізичного виховання студентів назріла необхідність проведення занять, спираючись на можливості та схильності до різних видів оздоровчої діяльності. Різноманітність занять, що проводяться, у багатьох випадках зумовлює зацікавленість та бажання студентів займатися фізичними вправами взагалі та фітнесом зокрема. Необхідність вивчення наукових основ впливу занять в групах на рівень фізичної підготовленості, а також планування оздоровчо-тренувального процесу послужили підставою для проведення цього дослідження. Використання системного підходу під час проведення занять із дисципліни спортивно-педагогічного вдосконалення сприяло підвищенню ефективності фізичних навантажень, які виконуються на заняттях. За останні роки спортивно-педагогічне вдосконалення вчителів та тренерів набирає значних обертів у сфері фізичної культури та спорту, збагачується рівень знань, умінь і навичок, з'являються нові методики, погляди та методи навчально-тренувального процесу.

В Новій українській школі спортивно-педагогічне вдосконалення вчителів набирає значних обертів у сфері фізичної культури та спорту, збагачується рівень знань, умінь і навичок, з'являються нові методики, погляди та методи організації спортивно-педагогічного процесу в школі.

Загальний обсяг курсу спортивно-педагогічного вдосконалення для студентів денної форми навчання становить 180 годин.

Метою курсу є вивчення специфіки спортивно-педагогічного вдосконалення майбутніх учителів фізичної культури у закладі вищої освіти ; набуття необхідних знань, умінь і навичок з метою застосування спортивно-педагогічного вдосконалення у навчальних, спортивних установах і колективах фізичної культури; оволодіння теоретичною інформацією щодо вдосконалення проведення занять та тренувань; формування і вдосконалення професійно-педагогічних навичок і вмінь з проведення різних за планом уроків та тренувальних занять; вивчення різних методик та методів тренувань.

Завдання курсу: озброїти майбутніх учителів фізичної культури основами теоретичних знань із предмету; визначити особливості змагальної діяльності в спорті; навчитись відбирати та прогнозувати здібності школярів; вміти організовувати та проводити заняття; навчитись організовувати та проводити спортивні змагання

Методичне видання має на меті розкриття не лише аспектів спортивно-педагогічного вдосконалення, основні її складові, а й іміджу сучасного викладача та основні принципи його формування.

Методичні рекомендації містять матеріал, необхідний для безперервного вдосконалення педагога з урахуванням його освіченості, потенціалу, досвіду, рівня педагогічної майстерності, творчості та прагнення до досконалості. Видання призначено для викладачів, аспірантів, магістрантів, студентів та бажаючих пізнати складові та шляхи підвищення педагогічної майстерності тренера-викладача в контексті спортивно-педагогічного вдосконалення.

Оволодіння навчальним та методичним матеріалом дозволяє досягти: формування у студентів цілісного уявлення про професійну діяльність спеціаліста у сфері фізичного виховання і спорту; використання теоретичних

знань, навичок і вмінь у процесі педагогічної діяльності в галузі фізичної культури і спорту та забезпечення студентів необхідними теоретичними і практичними знаннями зі спортивного тренування.

Завдання дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» :

→ сформувати у майбутніх учителів фізичної культури належний рівень професійної готовності, що є основним критерієм професійної підготовки;

→ сприяти формуванню у майбутніх учителів фізичної культури професійного мислення, відповідних знань, вмінь та навичок викладання дисципліни спеціалізації;

→ формування знань, професійних умінь та навичок необхідних майбутньому вчителю фізичної культури;

→ формування комплексних знань, умінь та навичок з обраного виду спорту;

→ формування основних педагогічних здібностей необхідних для проведення занять з обраного виду спорту;

→ формування знань, професійних умінь та навичок необхідних для побудови програми занять з обраного виду спорту;

→ формування у майбутніх учителів фізичної культури необхідних знань, умінь і навичок необхідних для організації, проведення і суддівства змагань в обраному виді спорту;

→ формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок необхідних для роботи з документацією, яка використовується в навчально-тренувальному та змагальному процесі;

→ підвищення спортивної майстерності з метою досягнення високих спортивних результатів і виконання нормативних вимог із спортивної підготовки;

→ навчити дотримуватись встановлених норм і правил безпечного проведення занять з обраного виду спорту;

– навчити застосовувати одержані знання для пропаганди обраного виду спорту.

Опанування матеріалом «Спортивно-педагогічне вдосконалення» передбачає набуття таких загальних компетентностей:

ЗК-1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК-2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК-3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК-4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;

ЗК-5. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу;

ЗК-6. Здатність спілкуватися (першою) рідною мовою, правильно і логічно будувати своє усне й писемне мовлення;

ЗК-8. Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно-орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;

ЗК-9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК-10. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 11. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології.

ЗК-12. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

Опанування матеріалом «Спортивно-педагогічне вдосконалення» передбачає набуття таких фахових компетентностей:

ФК-1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури, відповідно до вимог стандарту середньої освіти.

ФК-2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ФК-3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичної культури

ФК-4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

ФК-5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК-6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки

ФК-7. Здатність оволодівати базовими і новими видами спортивно-оздоровчої діяльності ФК-8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

ФК-9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

ФК-10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно масову роботу з учнями.

ФК-12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

ФК-13. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

ФК-14. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ФК-17. Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп та з ослабленим здоров'ям) з порушеннями різної нозології.

ФК-18. Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.

ФК-19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання

ПРН-2. Знає та розуміє основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп; закони і принципи навчання рухових умінь і навичок.

ПРН-3. Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу з фізичної культури.

ПРН-4. Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги.

ПРН-5. Знає вікові особливості та закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРН-6. Розуміє значення та зміст обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі.

ПРН-9. Розуміє основи загальної теорії і методики фізичного виховання; особливостей організації та проведення різних форм занять фізичними вправами з урахуванням освітніх та виховних завдань; принципів та особливостей розробки програм занять фізичною культурою. Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.

ПРН-14. Володіти руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; володіти теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності; вдосконалювати руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах рухової активності.

ПРН-15. Вміти розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

ПРН-18. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

ПРН-20. Здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування.

ПРН-21. Вміти проводити агітаційну роботу з пропаганди здорового способу життя різних груп населення.

ПРН-22. Вміти планувати фізичне навантаження відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей людини і рівня її підготовленості.

ПРН-23. Вміє надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини .

ПРН-24. Здатність спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН-25. Здатність засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН-27. Організовувати співпрацю учнів і вихованців та ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

ПРН-28. Розуміти значення культури як форми людського існування, цінувати різноманіття та мультикультурність світу і керуватися у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і співробітництва.

ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Сутність майстерності вчителя фізичної культури.

План.

1. Уявлення про майстерність вчителя фізичної культури та її значення в процесі спортивно-педагогічної діяльності.
2. Складові педагогічної майстерності вчителя фізичної культури: знання, здібності, педагогічний такт, педагогічна техніка, методична майстерність, особисті якості, педагогічний оптимізм, їх характеристика.
3. Критерії та рівні майстерності вчителя фізичної культури: елементарний базовий, досконалий творчий, їх характеристика

Практичне заняття 1. Уявлення про майстерність вчителя фізичної культури та її значення в процесі спортивно-педагогічної діяльності.

Практичне заняття 2. Критерії майстерності вчителя фізичної культури.

Результат. Здобувачі закріплюють отримані знання за допомогою виконання самостійної роботи:

Завдання: опишіть вимоги до особистості вчителя фізичної культури.

Роботу можна здати в письмовому або електронному вигляді на email протягом 5 днів від заняття.

Джерела до теми:

1. Випасняк І. П., Педагогічна майстерність учителя фізичної культури. Навчальний посібник. Івано-Франківськ: Підприємство «ЦСТПРІ «1НІН» ВОІ «СОІУ», 2011. 314 с.

Тема 2. Особистість вчителя фізичної культури.

План.

1. Вимоги до особистості вчителя фізичної культури. Елементи педагогічної культури тренера.
2. Вимоги до загальної педагогічної культури особистості вчителя фізичної культури.
3. Психологічні аспекти діяльності тренера.
4. Індивідуально-психологічні характеристики особистості вчителя фізичної культури.
5. Професійно-педагогічна етика і такт.
6. Роль тренера у формування особистості вихованця.
7. Етапи професійного становлення особистості вчителя фізичної культури, їх характеристика.
8. Професійна деформація особистості.
9. Синдром професійного вигорання, його фази та їх характеристика.
10. Психологічний супровід професійного становлення вчителя фізичної культури

Практичне заняття 1. Вимоги до особистості вчителя фізичної культури.

Практичне заняття 2. Психологічні аспекти діяльності тренера.

Практичне заняття 3. Професійне становлення особистості вчителя фізичної культури.

Результат: здобувачі закріплюють отримані знання за допомогою виконання самостійних робіт.

Завдання:

1. Схарактеризуйте норми педагогічної моралі майбутнього вчителя

фізичної культури.

2. Складіть стислий перелік правил педагогічного спілкування.

Роботи здати в письмовому або електронному вигляді на email протягом 5 днів від заняття.

Джерела до теми:

1. Зязюн І. А., Крамущенко Л. В, Кривонос І. Ф. Педагогічна майстерність: Підручник. 2-ге вид. допов. і переробл. К.: Вища школа, 2004. 422 с.

Тема3. Спортивно-педагогічна взаємодія учасників педагогічного процесу.

План.

1. Сутність поняття професійне педагогічне спілкування.
2. Функції педагогічного спілкування.
3. Структура педагогічного спілкування: перцептивна, інтерактивна, комунікативна
сторони.
4. Фактори взаємодії у педагогічній системі. Стилi спортивно-педагогічного керівництва.
5. Стилi педагогічного спілкування. Характеристика поведінки тренера-педагога. Види міжособистісних відносин, їх характеристика.
6. Образ «ідеального» вчителя фізичної культури. Конфліктність і спортивна діяльність. Види конфліктів. Типи конфліктів. Причини конфліктів в спортивно-педагогічній діяльності.
7. Взаємодія учасників спортивно-педагогічного процесу у вирішенні конфліктів. Співпраця вчителя фізичної культури із учасниками педагогічного процесу.

Практичне заняття 1. Сутність та зміст спортивно-педагогічного спілкування.

Практичне заняття 1. Стилi педагогічного спілкування та керівництва.

Практичне заняття 3. Конфлікти у спортивно-педагогічній діяльності.

Практичне заняття 4. Співпраця вчителя фізичної культури із учасниками педагогічного процесу.

Практичне заняття 5. Поняття педагогічної творчості.

Практичне заняття 6. Зміст педагогічної творчості.

Результат: здобувачі закріплюють отримані знання.

Завдання:

1. Стилi педагогічного спілкування та їх характеристика (конспект).
2. Скласти та порівняти психологічний портрет своєї міжособистісної поведінки та «ідеального» вчителя фізичної культури за методикою Т. Лірі.
3. Твір на тему «Ідеальний тренер. Який він?...».
4. Есе «Самооцінка готовності до творчої педагогічної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури». «Особливості творчої особистості вчителя фізичної культури, їх характеристика».

Роботи можна здати в письмовому або електронному вигляді на email протягом 5 днів від заняття.

Джерела до теми:

1. Петровська Т. В. Майстерність вчителя фізичної культури: навчальний посібник. К.: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2015. 184 с.

Тема 4. Технологія спортивного тренування.

План.

1. Сутність поняття «технологія».
2. Технологія постановки цілей тренування. Технологія уточнення навчально-тренувальної мети.

3. Технологія досягнення навчально-тренувальної мети.
4. Спортивне тренування як керований процес.
5. Характеристика сторін підготовки спортсмена

Практичне заняття 1. Технологія навчання.

Практичне заняття 2. Спортивне тренування як керований процес.

Практичне заняття 3. Спортивна робота в системі інклюзивної освіти.

Практичне заняття 4. Повторення та закріплення теоретичного матеріалу всього курсу дисципліни.

Практичне заняття 5. Написання підсумкової контрольної роботи.

Результат: здобувачі закріплюють отримані знання за допомогою виконання самостійних робіт:

1. Визначте структуру фізичної підготовленості в ОВС.
2. Опишіть тактичні дії, що найчастіше застосовуються в змагальній діяльності спортсменів в ОВС.
3. Оберіть психологічні тести для оцінки психічного стану спортсменів в ОВС.
4. Розробіть комплекс змагальних вправ в ОВС.
5. Написання реферату.

Роботи можна здати в письмовому або електронному вигляді на email протягом 5 днів від заняття.

Джерела до теми:

1. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 240 с

Теми рефератів:

1. Педагогічна професія і особистість педагога.
2. Сутність професійної діяльності вчителя фізичної культури.
3. Управлінська діяльність тренера в навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності.

4. Автобіографія та спортивні досягнення знаменитого тренера з ОВС.
5. Організація та методика проведення підготовчої частини (розминки) в обраному виді спорту. Скласти комплекси розминки.
6. Змагальна діяльність в обраному виді спорту.
7. Особливості фізичної підготовки в ОВС. Скласти комплекси вправ для розвитку фізичних якостей
8. Спортивна техніка: характеристика, критерії ефективності
9. Спортивна стратегія і тактика: характеристика, критерії ефективності
10. Санітарно-гігієнічні норми спортивного тренування.
11. Специфіка виду спорту і тривалість підготовки.
12. Особливості підготовки спортсменів у міжсезонні

Питання до заліку:

1. Визначити різницю у поняттях «вчитель» і «тренер», «педагогічна майстерність» і «спортивна майстерність», «спорт» і «фізична культура»
2. Характеристика педагогічної діяльності.
3. Педагогічні здібності та їх зміст.
4. Функції тренера.
5. Зміст професійної діяльності тренера.
6. Культура тренера: мовлення, одяг, взаємостосунки.
7. Шляхи підвищення тренерської кваліфікації.
8. Загальна характеристика підготовки в обраному виді спорту.
9. Провідні команди, видатні тренери з ОВС. Досягнення українських спортсменів з ОВС.
10. Характеристика чинників, що впливають на ефективність змагальної діяльності.
11. Класифікація змагань з ОВС.
12. Планування змагань в ОВС. Етапи організації змагань у обраному виді спорту.

13. Організація та проведення навчально-тренувальних зборів.
14. Основні змагання з ОВС у світі, Європи, Україні. Проведення олімпійського турніру. Провідні команди України та світу з ОВС.
15. Характеристика фронтальної, потокової, колової, маятникової, стаціонарної, індивідуальної, групової, загальнокомандної та вільної форми проведення заняття.
16. Методичні положення щодо проведення розминки. Чинники що впливають на ефективність розминки.
17. Характеристика загальної структури тренувального заняття.
18. Управлінські та організаційні дії тренера під час проведення змагань.
19. Управлінські та організаційні дії тренера в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів.
20. Управлінські та організаційні дії тренера в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів.
21. Характеристика понять «підготовка», «підготовленість», «тренуваність», «перетренованість».
22. Особливості тренування спортсменів у групах початкової підготовки, навчально-тренувальних, спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності. Комплектування тренувальних груп.
23. Планування фізичної підготовки в річному циклі у процесі тренування спортсменів різної кваліфікації.
24. Особливості планування фізичної підготовки в багаторічному тренуванні.
25. Тести для визначення рівня фізичної підготовленості та методика їх проведення.
26. Методи та засоби спортивного тренування для розвитку фізичних якостей.
27. Застосування тренажерних пристроїв та іншого обладнання для розвитку фізичних якостей в ОВС.
28. Позатренувальні чинники, що впливають на розвиток фізичних якостей
29. Класифікація техніки в ОВС.

- 30.Методика навчання технічним елементам.
- 31.Методи та засоби навчання технічним елементам.
- 32.Класифікація тактики в обраному виді спорту.
- 33.Характеристика тренувальних занять вибіркової та комплексної спрямованості.
- 34.Характеристика тактичних дій. Методика навчання.
- 35.Напрямки психологічної підготовки в обраному виді спорту.
- 36.Характеристика психологічних передзмагальних станів спортсмена та методика їх регулювання.
- 37.Психофізіологічні показники змагальної діяльності та методики їх визначення.
- 38.Характеристика стилів керівництва тренера.
- 39.Особливості тренування спортсменів різних психотипів.
- 40.Особливості спортивної роботи в системі інклюзивної освіти.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

1. Розкрити вихідні поняття теорії спорту.
2. Проаналізувати функціональні поняття теорії спорту.
3. Дати визначення підсумкових понять теорії спорту.
4. Назвати мету і задачі спортивної підготовки.
5. Дати визначення понять «засоби», «методи» і «принципи» спортивної підготовки.
6. Проаналізувати основні засоби спортивної підготовки.
7. Дати характеристику словесного методу спортивної підготовки.
8. Вказати особливості наочного методу спортивної підготовки.
9. Проаналізувати практичні методи, спрямовані на засвоєння техніки рухових дій.
10. Проаналізувати практичні методи, спрямовані на розвиток фізичних

якостей.

11. Розкрити зміст дидактичних принципів спортивної підготовки.
12. Дати характеристику специфічним принципам спортивного тренування.
13. Дати визначення поняття «фізичне навантаження», «втома» і «відновлення».
14. Проаналізувати навантаження за характером .
15. Розкрити навантаження тренувального заняття за величиною.
16. Вказати особливості «зовнішньої і внутрішньої сторін навантаження».
17. Назвати навантаження за спрямованістю.
18. Перерахувати компоненти навантаження.
19. Проаналізувати тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами.
20. Назвати види втоми і особливості їх протікання.
21. Дати визначення поняття «суперкомпенсація».
22. Дати визначення понять «адаптація», «деадаптація», «реадаптація» і «переадаптація» у спорті.
23. Розкрити стадії формування термінової реакції адаптації.
24. Перерахувати стадії формування довготривалої реакції адаптації.
25. Дати визначення понять «техніка», «технічна підготовка» і «технічна підготовленість».
26. Розкрити структуру технічної підготовленості спортсменів.
27. Проаналізувати показники, що обумовлюють результативність техніки.
28. Назвати задачі, засоби і методи технічної підготовки спортсменів.
29. Розкрити етапи технічної підготовки спортсменів.
30. Проаналізувати стадії технічної підготовки спортсменів.
31. Дати визначення поняття «тактика», «тактична підготовка» і «тактична підготовленість».
32. Назвати фактори, що впливають на зміну тактики у різних видах спорту.
33. Назвати види і форми спортивної тактики.

34. Розкрити структуру тактичної підготовленості спортсменів.
35. Перерахувати напрямки тактичної підготовки спортсменів.
36. Дати визначення поняття «фізична підготовка». Розкрити її види.
37. Дати визначення поняття «швидкісні здібності».
38. Розкрити прояви швидкісних здібностей у спорті.
39. Перерахувати фактори, що впливають на розвиток швидкісних здібностей.
40. Розкрити методику розвитку швидкісних здібностей, за компонентами навантажень.
41. Дати визначення понять «сила», «максимальна сила», «вибухова сила» і «силова витривалість».
42. Розкрити методичну послідовність вирішення задач силової підготовки.
43. Розкрити методику розвитку максимальної сили за компонентами навантаження.
44. Проаналізувати методику розвитку вибухової сили за компонентами навантаження.
45. Розкрити методику розвитку силової витривалості за компонентами навантаження.
46. Дати визначення поняття «витривалість».
47. Вказати фактори, що впливають на рівень розвитку витривалості.
48. Проаналізувати анаеробне алактатне джерело енергозабезпечення.
49. Розкрити анаеробне лактатне джерело енергозабезпечення.
50. Дати характеристику аеробному джерелу енергозабезпечення.
51. Назвати вправи, що мають анаеробний алактатний, анаеробний лактатний, аеробний характер енергозабезпечення.
52. Дати визначення понять «загальна витривалість» і «спеціальна витривалість».
53. Розкрити методику розвитку загальної витривалості.
54. Проаналізувати методику розвитку спеціальної витривалості в обраному

виді спорту.

55. Назвати напрямки психічної підготовки.
56. Вказати особливості виховної роботи із спортсменами.
57. Проаналізувати виховання працелюбності і дисциплінованості.
58. Назвати методи морального виховання.
59. Вказати вольові якості і методика їх виховання.
60. Розкрити загальну структуру тренувального заняття.
61. Розкрити особливості програми занять вибіркової спрямованості.
62. Вказати особливості програми занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням задач.
63. Проаналізувати програму занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням задач.
64. Перерахувати типи занять у спорті, в залежності від характеру задач, що вирішуються.

Методи навчання

Пояснювально-ілюстративний метод. Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

Репродуктивний метод. Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

Метод проблемного викладання. Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи,

показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

Пошуковий, або евристичний метод. Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самотійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самотійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом педагога, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.

Дослідницький метод. Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самотійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самотійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самотійній підготовці студентів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	
82-89	B	добре	

74-81	C	задовільно	зараховано
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Критерії оцінювання

Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	бали	Критерії
Практичні заняття	0 балів	Студент не бере участі в практичному занятті, є лише спостерігачем.
	1 бал	Студент бере активну участь у практичному занятті. Висловлює власні міркування, наводить доцільні приклади.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання	0 балів	Завдання не виконано.
	1 бал	Завдання виконано формально, стандартними книжковими фразами, без власних роздумів.
	2 бали	Завдання виконано з творчим підходом, містить нешаблонні фрази, розгорнуте, цікаве, відрізняється власними роздумами, висновками.
Контрольна модульна	0 балів	Відповіді на запитання неправильні.

робота	1 бал	Відповіді на запитання загалом правильні, проте наявні помилки у визначеннях.
	2 бали	Відповіді на запитання правильні, повні, обґрунтовані, логічно побудовані.

Критерії оцінювання підсумкового контролю (екзамен)

бали	Критерії
0 балів	Відповіді на запитання відсутні.
1-5 балів	Відповіді на запитання неповні, невпевнені. Відсутні приклади практичного використання.
6-10 балів	Студент не вміє логічно думати, робити власні висновки. Відповіді на запитання формальні, книжкові. Не наведено прикладів практичного використання в освітньому процесі
11-15 балів	Відповіді на запитання загалом правильні, проте наявні помилки у визначеннях. Студент намагається робити власні висновки, наводить приклади практичного використання в освітньому процесі.
16-20 балів	Студент уміє розмірковувати, робити власні висновки. Відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання.

Засоби діагностування результатів навчання

Контрольні модульні роботи, усне опитування, індивідуальні навчально-дослідні завдання (есе, реферати, презентації, рецензії, сценарії), залік.

ВИСНОВКИ

Постійне підвищення вимог до підготовки майбутніх учителів фізичної культури вимагає від закладів вищої педагогічної освіти невідкладних дій щодо вдосконалення змісту, форм та методів підготовки спеціалістів у галузі фізичної культури та спорту. До того ж уведення нових навчальних програм з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл, що передбачають вивчення варіативних модулів із різних видів спорту, висуває високі вимоги до спортивно-педагогічної підготовки студентів факультетів фізичного виховання. Задовольнити ці вимоги має і підвищення ефективності викладання дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» з обраного виду спорту, яка займає одне з провідних місць у професійній підготовці майбутнього фахівця спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

ЛІТЕРАТУРА

1. Каплінський В.В., Асаулюк І.О. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури: навчальний посібник. Вінниця: ПП «ТД«Едельвейс і К», 2014. 294 с.
2. Педагогічна творчість та майстерність вчителя фізичної культури, тренера. Вінниця: Планер, 2008. 40 с.
3. Основи педагогічної майстерності: практикум. Вінниця: «Твори», 2019. 240 с.
4. Холковська І.Л., Тимошенко Л.В. Методичні рекомендації для студентів заочної форми навчання до курсу «Основи педагогічної майстерності». Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2012. 136с.
5. 100 складних ситуацій на уроках та поза уроками: шукаємо рішення. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 80 с.
6. Зайченко І., Теслюк В., Каленський А. Основи педагогічної майстерності. К., 2018. 484 с.
7. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність. К.: Наукова думка, 2010. 365 с.
8. Каплінський В.В. Загально-педагогічна підготовка до курсового та комплексного державного екзамену. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 104 с.
9. Каплінський В.В. Професійне становлення майбутнього вчителя в процесі загально-педагогічної підготовки: теорія і практика: монографія. Вінниця: ТОВ «Твори», 2018. 492 с.
10. Ковальчук Л.О. Основи педагогічної майстерності: Навч. посібник і методичні матеріали. Львів: Видав. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 608 с.

Інформаційні ресурси

1. http://studbook.com.ua/book_psihologo-pedagogchn-osnovi-mzhosobistsnogo-splkuvannya-navchalnij-posbnik-onlajn_805/31_3.3-stili-sluhannya
2. <http://aied.inf.ed.ac.uk/aiedsoc.html>
3. <http://avkrasn.ru/article-212.html>
4. <http://eprints.zu.ua/2142/1/3.pdf>
5. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N5/p45-49.htm>
6. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N5/p45-49.htm>
7. <http://oplib.ru/random/view/209447>
8. <http://pidruchniki.com/17000308/pedagogika/pedagogika>
9. <http://sajt-uchitelya10.webnode.com.ua/vikhovna-robota/>
10. <http://teacher.at.ua/publ/46-1-0-8586>
11. http://ualib.com.ua/br_4041.html.
12. http://www.ido.rudn.ru/psychology/pedagogical_psychology/progr.html
13. http://zagedagogika.at.ua/load/akmeologichnij_pidkhid_do_rozvitku_profesijnogo_imidzhu_suchasnogo_pedagoga_v_sistemi_pisljadiplomnoji_osviti/1-1-0-95