

Силабус курсу Тренувальна діяльність

Освітній ступінь – бакалавр
Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»
Кількість кредитів – 4

Рік підготовки, семестр – 3 рік, V семестр
Компонент освітньої програми: вибірковий
Дні занять: вівторок, 02.09-20.12, ауд. 166
Консультації: п'ятниця, 02.09-20.12, ауд. 166

Мова викладання: українська



Керівник курсу

к. н. ФВ та С, доц. Шандригось Віктор Іванович

Контактна інформація shandrygos.v@gmail.com; 0352-43-60-80

Опис дисципліни

Зважаючи на те, що спорт є сферою уніфікованого порівняння досягнень у певних видах фізичних вправ, то центральною його фігурою є сама людина, спортсмен. З тих пір, як люди почали спеціально готуватися до участі в змаганнях, поряд із спортсменом з'явилася ще одна особа — його порадник, наставник, вчитель, або іншими словами тренер. Сьогодні тренер — одна з найважливіших фігур в спорті, без якого годі уявити собі сучасну спортивну діяльність. А виведення спортсмена на рівень міжнародних результатів без допомоги тренера є просто неможливим.

Тренувальна діяльність являє собою предмет, спрямований на формування компетенцій тренера з видів спорту. Засвоєння даного курсу сприяє формуванню навичок планування тренувального процесу, організації змагальної діяльності, оцінці рівня підготовленості спортсменів в технічній, функціональній, тактичній, інтелектуальній, теоретичній та інших напрямках підготовки необхідних для сучасного тренера.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є знання про важливі аспекти тренувальної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Метою курсу є забезпечення знань і формування професійно-педагогічних умінь і навичок з методики тренування у видах спорту.

Навчальний контент

Години (лек./сем.)	Тема	Результати навчання	Завдання
4 / 6	1. Діяльність тренера, основні складові його професіоналізму	Сформувати знання про професійні вміння і навички викладача з фізичної культури, тренера; управлінську діяльність як особливий вид трудової професійної діяльності працівників фізкультурно-спортивних організацій професійно-спеціальної підготовленості; зміст професійної компетентності фахівців з фізичної культури і спорту.	Питання, завдання
4 / 6	2. Планування управління навчально-тренувальним процесом	Сформувати знання про завдання і особливості планування при організації навчально-тренувального процесу; особливості планування в групах різного рівня спортивної майстерності; планування підготовки спортсмена. Вміти складати документи планування, керівництва і контролю за навчально-тренувальним процесом; володіти формами і змістом документів планування.	Питання, завдання

4 / 6	3. Сутність спортивної підготовки	Сформувати поняття про спортивне тренування і спортивну підготовку; засоби і методи спортивного тренування; знати особливості планування періодів тренувань; поняття про професійно-прикладну підготовку, її засоби і форми. Сформувати знання про комплексний контроль і управління в спорті; види і етапи управління.	Питання, завдання
4 / 6	4. Тренерська діяльність з видів спорту	Сформувати уявлення про професійні аспекти і знання тренера; виховну роль тренера; знати ступені (фази) багаторічного тренувального процесу; особливості тренування в фазі становлення спортсмена («базове» тренування); фактори, що впливають на цілі, завдання і зміст тренування; сторони підготовки; тренування в фазі професійної майстерності; передумови досягнення високих спортивних результатів.	Питання, завдання
4 / 6	5. Організація навчально-тренувального процесу з видів спорту	Знати організацію навчально-тренувального процесу; режим, комплектування, наповнюваність груп і діяльність спортивних шкіл з навчально-тренувального процесу. Розрізняти професійні ознаки, що визначають досягнення; критерії для визначення спортивної придатності, рівня досягнень; критерій темпу зростання і стабільності досягнень. Знати регламент роботи і професійної діяльності тренерів; професіограму як основу професійного стандарту підготовки тренера з виду спорту.	Питання, завдання

Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ІК	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
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 працювати в команді.
ЗК 6	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
ЗК 8	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
ЗК 9	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК 10	Здатність бути критичним і самокритичним.
ЗК 11	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ФК 1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
ФК 2	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
ФК 3	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
ФК 5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
ФК 6	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

ФК 7	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
ФК 10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
ФК 11	Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ФК 13	Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
ФК 14	Здатність до безперервного професійного розвитку.
ПРН 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН 2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПРН 3	Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
ПРН 4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН 5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН 6	Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
ПРН 12	Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
ПРН 14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН 18	Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 19	Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.
ПРН 20	Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Літературні джерела

1. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов / Т. Бомпа. – М.: АСТ; Астрель, 2003. – 259 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія / О.Ц. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
6. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л.В. Волков. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
7. Гавердовский Ю.К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С. 12-20.
8. Гуськов С.И. Спортивный маркетинг. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 296 с.
9. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.

10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
11. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2007. – 272 с.
12. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. / В.М. Костюкевич. – Вінниця: КНТ, 2016. – 615 с.
13. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.М. Костюкевич. – Київ: Освіта України, 2009. – 274 с.
14. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
15. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства. – М.: Спорт, 2017. – 144 с.
16. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М.: Фон, 1995. – 395 с.
17. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання / Г.М. Максименко. – К.: Вища школа, 1992. – 293 с.
18. Мартенс Райнер. Успешный тренер. – М.: Человек, 2014. – 440 с.
19. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
20. Никитушкина Н.Н., Водяникова И.А. Управление деятельностью спортивной школы. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.
22. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
23. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – К.: Здоров'я, 1988. – 215 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
25. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
26. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
27. Платонов В.Н. Физическая подготовка спортсмена / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 320 с.
28. Тер-Ованесян А.А. Педагогика спорта / А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян. – К.: Здоровье, 1986. – 208 с.
29. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Советский спорт, 2010. – 200 с.
30. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.
31. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю.М. Шкретій. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257 с.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (тема 1) усне опитування, тести, завдання	15
Модуль 2 (теми 2-3) усне опитування, тести, завдання	25
Модуль 3 (тема 4-5) усне опитування, тести, завдання	20
ІНДЗ (теми 1-5)	10
Підсумковий контроль (теми 1-5) – тести, завдання	30

До Силабусу також готуються матеріали навчально-методичного комплексу:

- 1) Навчальний контент (розширений план лекцій)
- 2) Тематика та зміст практичних робіт
- 3) Завдання для підсумкового контролю (залікові питання)
- 4) Електронне навчання в системі MODLE