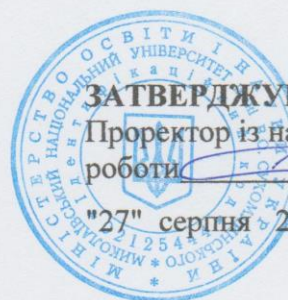


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО

Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ О.А.Кузнецова

"27" серпня 2019 року

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І
СПОРТІ

Ступень бакалавра

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

Миколаїв - 2019 рік

РОЗРОБНИК: Бірюк Світлана Валеріївна, доцент кафедри спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент _____ (Бірюк С.В.)

Програму схвалено на засіданні кафедри спорту
Протокол від "27" серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри спорту _____ (Славітяк О.С.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури і спорту
Протокол від "27" серпня 2019 року № 1

Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О.М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету
Протокол від "27" серпня 2019 року № 14

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Кузнецова О.А.)

ВСТУП

Дисципліна "Нові технології у фізичному вихованні і спорті" є нормативною дисципліною. Реформування та модернізація сучасної освіти України в напрямку інтеграції в Європейський освітній простір передбачає розробку та впровадження інноваційних освітніх систем і технологій. Причинами необхідності створення інноваційних технологій у галузі фізичного виховання в школах, університетах та ДЮСШ є незадовільний стан фізичного здоров'я та рухової активності молоді; поява нового програмного забезпечення, яке дає змогу поліпшити розвиток фізичних якостей молоді; інтегрування наукових досягнень і обмін інформацією щодо фізичного виховання; переосмислення історичної спадщини з питань фізичного виховання молоді в Україні та інших країнах.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є – особливості впровадження інноваційних технологій у галузі фізичного виховання та спорту. Міждисциплінарні зв'язки з педагогікою, психологією, загальною теорією підготовки спортсменів.

Програма навчальної дисципліни складається з таких кредитів:

Кредит 1. Нові технології в галузі фізичного виховання

Кредит 2. Нові технології в галузі спорту

Кредит 3. Інформаційні технології в спорті

1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

1.1. **Метою курсу** викладання дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні та спорті» є - ознайомити студентів з організацією фізичного виховання та спорту за допомогою нових фізкультурно-оздоровчих, спортивних та інформаційних технологій. Ознайомити зі структурою та принципами їх реалізації в навчальному процесі різних закладів освіти а також в спортивному тренуванні і змагальній діяльності.

1.2 **Завдання.** Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати:

- нові технології у фізичному вихованні школярів;
- нові технології у фізичному вихованні студентів;
- нові технології в галузі спорту;
- класифікацію, структуру та зміст фітнес-програм;
- інформаційні технології в спорті;
- інформаційні технології у спортивному тренуванні;
- інформаційні технології в організації змагань;
- телекомунікаційні технології у фізичному виховання та спорті.

вміти :

- використовувати нові технології у фізичному вихованні школярів;
- використовувати нові технології у фізичному вихованні студентів;
- використовувати нові технології в галузі спорту;
- використовувати фітнес-програм із різною руховою активністю;
- використовувати інформаційні технології в спорті;
- використовувати інформаційні технології у спортивному тренуванні;
- використовувати інформаційні технології в організації змагань;
- використовувати педагогічні технології в олімпійській освіті.

Мати уяву проможливості використання нових технологій у фізичному виховання і спортію

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальнопредметні:

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
 - ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.
 - ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).
 - ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
 - ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
 - ЗК 6. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.
 - ЗК 7. Здатність працювати в команді.
 - ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.
 - ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.
 - ЗК 10. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.
 - ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

II. Фахові :

- ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.
- ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.
- ФК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
- ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.
- ФК 5 . Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.
- ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.
- ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.
- ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.
- ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ФК 11. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.
- ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

На вивчення навчальної дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні і спорті» відводиться 90 годин (3,0 кредити за ECTS).

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1. Нові технології в галузі фізичного виховання

Тема1. Вступ до курсу «Нові технології у фізичному вихованні та спорті».

«Нові технології у фізичному вихованні та спорті» як навчальна дисципліна: зміст, завдання, принципи, предмет вивчення дисципліни. Характеристики здоров'я населення України. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.

Тема 2. Нові технології у фізичному вихованні школярів.

Формування мотивації до спортивної діяльності. Кардіотренування. Силові тренування. Танцювальні тренування. Засоби контролю за фізичним навантаженням учнів на уроках фізичної культури. Використання інтернет ресурсів у викладацькій практиці учителя.

Тема 3. Нові технології у фізичному вихованні студентів.

Технологія організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання. Застосування тренування у водному середовищі. Тренування з елементами бойових мистецтв. Йога-аеробіка. Флекс. Шейпінг. Вправи за системою Пілатеса. Бодібілдінг. Калланетика. Слим-джим, бодістайлінг, бодіформінг. Оздоровча ходьба. Оздоровчий біг. Фітнес-програми на кардіотренажерах. Спінбайк-аеробіка. Використання інформаційних комп'ютерних технологій (ІКТ) на заняттях з фізичного виховання.

Кредит 2. Нові технології в галузі спорту

Тема 4. Нові технології в циклічних видах спорту.

Комп'ютерні технології як допомога у зростанні спортивної майстерності. Психорегулювальні тренування.

Тема 5. Нові технології в ациклічних видах спорту.

Використання ергогенних біомеханічних засобів. Перспективи використання оптико-електронних методів. Методи реєстрації і аналізу рухових дій спортсменів.

Тема 6. Характеристика та зміст фітнес-програм із різною руховою активністю.

Характеристика фітнес технологій. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання. Аеробіка як один із напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм. Мета та завдання оздоровчого фітнесу. Класифікація видів аеробіки. Степ-аеробіка. Інтервальне тренування високої інтенсивності (ІТВІ). Хай-імпакт. Хай-лоу-імпакт. Роуп-скиппінг. Супер-стронг. Памп-аеробіка. Слайд-аеробіка. Фитбол-аеробіка. Тераробіка. Лоу-імпект. Танцювальна аеробіка. Хип-хоп. Аероданс. Салса, латина. Тай-бо, ки-до. Бокс-аеробіка. Кара-Т-робіка. Кикс- аеробіка.

Кредит 3. Інформаційні технології в спорті

Тема 7. Інформаційні технології у спортивному тренуванні.

Використання динамічно керованих моделей і безконтактних сенсорних технологій. Використання функціоналу сучасних гаджетів під час спортивної діяльності. Використання 3D технологій у спортивному тренуванні.

Тема 8. Інформаційні технології в організації змагань.

Організація змагань в циклічних видах спорту. Організація змагань в ациклічних видах спорту. Впровадження нових технологій в олімпійську систему змагань. Презентація і рекламна діяльність в спорті.

Тема 9. Використання телекомунікаційних технологій у фізичному вихованні та спорті.

Використання сучасних аудіовізуальних пристроїв. Специфіка застосування інформаційно комунікаційних систем.

3.Рекомендована література

Базова

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях/ М.М. Булатова. Київ: Олімпійська література, 2014. – 400с. іл.
2. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник / О. А. Качан. – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с., іл.
3. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

4. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

Допоміжна

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу/ Н. Воловик – Навчальний посібник.К: Видавництво НПУ ім. В.П. Драгоманова, 2014.- 240 с.
2. Кібальник О. Я. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Я. Кібальник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2014. - № 2. - С. 42–46.
3. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Т.Ю. Круцевич, К.: Олімпійська література, 2013. – Т.2.- 367с.
4. Шуба Л. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді / Л. Шуба // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2016. - № 4. - С. 45-52.

Інформаційні ресурси

1. <http://sportstalker.org>
2. <http://irbis-nbuv.gov.ua>
3. <http://fizvosp.org.ua>
4. <http://librar.org.ua/sections>
5. <http://prott.com.ua/index>.
6. <http://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00070904.html>
7. http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/fvs/2008_1/2/Тумчышена.pdf

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік

5. Засоби діагностики успішності навчання

Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є: завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

Максимальна рейтингова оцінка за вивчення дисципліни протягом семестру оцінюється сумою набраних балів і становить 300 балів.