

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 р



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

2019-2020 навчальний рік

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту

Протокол від 27 серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри _____ (Славітяк О.С.)

"27 " серпня 2019 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузьзнань, освітнійступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Кількість кредитів – 3	Галузьзнань 01 Освіта/Педагогіка	Нормативна
Індивідуальне науково-дослідне завдання: Підготовка доповіді з мультипрезентацією з напрямку нові технології у ФВ і спорті	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:
		<i>3-й</i>
Загальна кількість годин - 90	Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту	Семестр
		5-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3	Ступінь бакалавра	Лекції
		10
		Практичні
		20
		Лабораторні
		- -
		Самостійна робота
		60 год.
Вид контролю:		
залік		

Мова навчання - українська.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 90 год.: 30 год. – аудиторні заняття, 60 год. – самостійна робота (33%/67 %).

2. Мета, завдання навчальної дисципліни та результати навчання

Мета курсу. 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.

Завдання курсу:

- ознайомити з новими технологіями у фізичному вихованні школярів;
- ознайомити з новими технологіями у фізичному вихованні студентів;
- ознайомити з новими технологіями в галузі спорту;
- визначити класифікацію, структуру та зміст фітнес-програм;
- ознайомити з інформаційними технологіями в спорті;
- ознайомити з інформаційними технологіями у спортивному тренуванні;
- ознайомити з інформаційними технологіями в організації змагань;
- ознайомити з телекомунікаційними технологіями у фізичному вихованні та спорті.

Передумови для вивчення дисципліни: олімпійський та професійний спорт, теорія та методика фізичного виховання, спортивна фізіологія, теорія та методика викладання обраного виду спорту, психологія спорту.

Навчальна дисципліна складається з 3-х кредитів.

Очікувані результати навчання:

ПРН-1 здатність застосовувати знання та компетентності з управління підготовкою спортсменів;

ПРН-2 здатність реалізовувати фундаментальні положення фахових дисциплін у безпосередній професійній діяльності під час проведення різних форм занять з управління підготовкою спортсменів;

ПРН-3 демонструвати професійну термінологію;

ПРН-4 здатність проводити тестування з фізичної підготовленості спортсменів різного рівня з ціллю відбору.

ПРН-5 здатність проводити оздоровчо-профілактичну роботу в системі спортивних шкіл;

ПРН-6 здатність готувати і проводити бесіди та лекції з тематики управління підготовкою спортсменів.

Згідно з вимогами ОПП 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. Навички 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.

3. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Нові технології в галузі фізичного виховання

Тема 1. 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. Бодібілдинг. 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-робика. Кикс- аеробика.

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.

Тема9. Використання телекомунікаційних технологій у фізичному виховання та спорті.

Використання сучасних аудіовізуальних пристроїв. Специфіка застосування інформаційно комунікаційних систем.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви кредитів	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	прак.	лаб	інд	сам. р.
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1. Нові технології в галузі фізичного виховання.						
Тема1. Вступ до курсу «Нові технології у фізичному вихованні та спорті».	10	2	2	-	-	6
Тема2. Нові технології у фізичному вихованні школярів.	10	2	2	-	-	6
Тема 3. Нові технології у фізичному вихованні студентів.	10	2	2			6
Усього за 1 кредит:	30	6	6			18
Кредит 2. Нові технології в галузі спорту.						
Тема4. Нові технології в циклічних видах спорту.	10	2	2	-	-	6
Тема5. Нові технології ациклічних видах спорту.	10	-	2	-	-	8
Тема 6. Характеристика та зміст фітнес-програм із різною руховою активністю.	10	-	4	-	-	6
Усього за 2 кредит:	30	2	8			18
Кредит 3. Інформаційні технології в спорті.						
Тема 7. Інформаційні технології у спортивному тренуванні.	10	2	2	-	-	6
Тема8. Інформаційні технології в організації змагань.	10	-	2	-	-	8
Тема9. Використання телекомунікаційних технологій у фізичному вихованні та спорті.	10	-	2	-	-	8

Усього за 1 кредит:	30	2	6			22
Всього	90	10	20	-	-	60

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Нові технології в галузі фізичного виховання.</i>		
1.	Тема1. Вступ до курсу «Нові технології у фізичному вихованні та спорті».	2
2.	Тема2. Нові технології у фізичному вихованні школярів.	2
3.	Тема 3. Нові технології у фізичному вихованні студентів.	2
<i>Кредит 2. Нові технології в галузі спорту.</i>		
4.	Тема4. Нові технології в циклічних видах спорту.	2
<i>Кредит 3. Інформаційні технології в спорті.</i>		
5.	Тема 7. Інформаційні технології у спортивному тренуванні.	2
	Всього:	10

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Нові технології в галузі фізичного виховання.</i>		
1	Тема1. Вступ до курсу «Нові технології у фізичному вихованні та спорті».	2
2	Тема2. Нові технології у фізичному вихованні школярів.	2
3	Тема 3. Нові технології у фізичному вихованні студентів.	2
<i>Кредит 2. Нові технології в галузі спорту.</i>		
4	Тема4. Нові технології в циклічних видах спорту.	2
5	Тема5. Нові технології ациклічних видах спорту.	2
6-7	Тема 6. Характеристика та зміст фітнес-програм із різною руховою активністю.	4
<i>Кредит 3. Інформаційні технології в спорті.</i>		
8	Тема 7. Інформаційні технології у спортивному тренуванні.	2
9	Тема8. Інформаційні технології в організації змагань.	2
10	Тема9. Використання телекомунікаційних технологій у фізичному вихованні та спорті.	2
	Всього	20

7. Теми лабораторних занять-не передбачено.

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Нові технології в галузі фізичного виховання.</i>		
1	Тема1. Вступ до курсу «Нові технології у фізичному вихованні та спорті».	6
2	Тема2. Нові технології у фізичному вихованні школярів.	6
3	Тема 3. Нові технології у фізичному вихованні студентів.	8
<i>Кредит 2. Нові технології в галузі спорту.</i>		
4	Тема4. Нові технології в циклічних видах спорту.	6
5	Тема5. Нові технології ациклічних видах спорту.	6

6	Тема 6. Характеристика та зміст фітнес-програм із різною руховою активністю.	6
<i>Кредит 3. Інформаційні технології в спорті.</i>		
7	Тема 7. Інформаційні технології у спортивному тренуванні.	6
8	Тема 8. Інформаційні технології в організації змагань.	8
9	Тема 9. Використання телекомунікаційних технологій у фізичному вихованні та спорті.	8
Всього		60

9. Індивідуальні завдання.

Індивідуальна науково-дослідна завдання: підготовка доповіді з мультимедією з напрямків нових технологій у фізичному вихованні та спорті. Основне завдання цього виду діяльності:

- навчити студентів робити презентації до доповідей;
- навчити орієнтуватись у структурі наукового дослідження, підготовці доповіді до наукових конференцій оформлення наукового дослідження.

Загальні вимоги до виконання індивідуального завдання:

- 1) Викласти тему доповіді згідно положенню про написання наукових статей (до 5 стор).
- 2) Друкувати на компютері (Word) шрифт NewRoman 14, інтервал 1,5, папір А4.
- 3) Скласти список використаної літератури згідно бібліографічного опису.
- 4) Розробити мультимедію за вимогами.

10. Форми роботи та критерії оцінювання.

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

Форми поточного та підсумкового контролю. Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних, лабораторних робіт, уміння самостійно опрацьовувати тексти, складання конспекту рекомендованої літератури, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Завданням підсумкового контролю (КР, залік) є перевірка глибини засвоєння студентом програмового матеріалу модуля.

Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:

Студенту виставляється відмінно, коли студент вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, аргументовано висловлює свої думки, проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань при самостійній роботі.

Студенту виставляється дуже добре, коли вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, вміє полемізувати, аргументуючи та обстоюючи власні думки, проявляє творчий підхід до самостійної роботи.

Студенту виставляється до, коли студент володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної літератури, добре висловлює свої думки, але не проявляє творчого підходу до виконання самостійної роботи.

Студенту виставляється достатньо коли студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, але не має достатніх знань та вмінь для формулювання висновків, допускає помилки в окремих ситуаціях.

Студенту виставляється мінімальний задовільно коли студент володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно.

Кількість балів у кінці семестру повинна складати від 150 до 300 балів (за 3 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Розподіл балів, які отримують студенти за 3 крд.

Поточне тестування та самостійна робота									КР	Накопичувальні бали/ сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9		
20	30	40	30	20	30	40	20	30	40	300

11. 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.

12. Методи навчання

Усний виклад матеріалу: наукова розповідь, спрямована на аналіз фактичного матеріалу; пояснення – вербальний метод навчання, за допомогою якого розкривається сутність певного явища, закону, процесу; проблемне навчання, робота з підручником та додатковими джерелами, спостереження над усним мовленням, спостереження над мовним матеріалом, порівняльний аналіз, виразне читання текстів; ілюстрація – метод навчання, який передбачає показ предметів і процесів у їх символічному зображенні (презентації, відео, графіки та ін.).

13. 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.

14. 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/Tymchyshena.pdf