**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

**Теорія і методика фізичної культури і спорту**

**Рівень вищої освіти** – перший (бакалаврський)

**Спеціальність** – 017 Фізична культура і спорт.

**Освітня програма** – Спортивний менеджмент.

**Статус ОК** – обов’язкова.

**Викладач**: професор кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації Колумбет Олександр Миколайович, доктор педагогічних наук, професор.

# 1. Анотація курсу:

**Семестр**: 5.

**Обсяг модуля**: загальна кількість годин – 180, кількість кредитів ЄКТС – 6, з них: лекції – 42 години, практичні заняття – 42 години, самостійна робота здобувача – 96 годин.

**Мета: ф**ормування у студентів системних знань, професійних компетентностей і практичних умінь, необхідних для ефективного планування, організації, реалізації та аналізу навчально-тренувального процесу у сфері фізичної культури і спорту.

*Завдання дисципліни*:

1. Ознайомлення з теоретичними основами фізичної культури та спорту.
2. Формування професійних знань про методику фізичного виховання і спортивного тренування.
3. Оволодіння методами оцінки фізичної підготовленості та рухових здібностей.
4. Розвиток умінь з організації і проведення занять з фізичної культури та спортивного тренування.
5. Формування лідерських навичок і ефективної комунікації в спортивному середовищі.

**Результати навчання**:

*знання*: теоретичних основ фізичної культури, спорту та рухової активності; принципів та методів фізичного виховання і спортивного тренування; вікових та індивідуальних особливостей розвитку рухових здібностей; методик побудови навчально-тренувального процесу; методів тестування та контролю рівня фізичної підготовленості; основ планування і періодизації тренувального процесу; правових та етичних засад професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту;

*вміння***:** аналізувати та застосовувати теоретичні основи фізичної культури і спорту у професійній діяльності; планувати та організовувати навчальні заняття та тренування для різних вікових та кваліфікаційних груп; застосовувати сучасні методики розвитку фізичних якостей та рухових здібностей; оцінювати рівень фізичної підготовленості спортсменів та визначати ефективність тренувального процесу;

організовувати спортивно-масові заходи та змагання; забезпечувати профілактику травматизму та збереження здоров’я під час тренувального процесу; розробляти рекомендації щодо покращення фізичної підготовки та здорового способу життя; працювати у команді, ефективно взаємодіяти зі спортсменами, тренерами та іншими фахівцями у сфері фізичної культури та спорту.

**Пререквізити дисципліни**: «Анатомія та фізіологія людини», «Спортивна медицина», «Спортивна фізіологія та біохімія», «Біомеханіка спорту», «Педагогіка спорту».

**Зміст:** Теорія і методика фізичної культури і спорту (ТМФКС) як наукова і навчальна дисципліна. Джерела і етапи розвитку теорії і методики фізичної культури і спортивного тренування. Структура дисципліни ТМФКС. Характеристика засобів фізичної культури. Природні сили: сонце, повітря, вода. Гігієнічні фактори. Допоміжні фактори. Фізичні вправи - основні засоби фізичного виховання. Методи фізичної культури та спортивного тренування. Загальна характеристика фізичного навантаження. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження, як чинник оптимізації тренувальних впливів. Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Педагогічні основи навчання руховим діям. Фізіологічні основи управління руховими діями. Основи розвитку силових якостей. Основи розвитку бистроти та гнучкості. Основи розвитку витривалості. Основи розвитку координаційних якостей. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів. Реакція адаптації при м’язовій діяльності. Формування термінової адаптації. Структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури людини. Структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури людини Основи побудови процесу спортивної підготовки.

**РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**:

|  |  |
| --- | --- |
| **Номер в освітній програмі** | **Зміст** |
| Загальні компетентності за освітньою програмою | |
| 1 | Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. |
| 6 | Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. |
| 12 | Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. |
| Спеціальні компетентності за освітньою програмою | |
| 1 | Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. |
| 2 | Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. |
| 3 | Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. |
| 6 | Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту. |
| 7 | Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. |
| 10 | Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. |
| Програмні результати навчання за освітньою програмою | |
| 1 | Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв’язання існуючих проблем. |
| 2 | Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. |
| 4 | Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. |
| 5 | Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. |
| 6 | Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. |
| 14 | Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. |
| 17 | Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини. |
| 21 | Застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати. |

**Заплановані навчальні заходи та методи викладання.** Вивчення дисципліни проводиться шляхом лекційних та практичних занять, самостійної роботи студентів, що разом забезпечують закріплення теоретичних знань і сприяють засвоєнню практичних навичок.

**Методи оцінювання:**

- поточний контроль – опитування, тестування, перевірка індивідуальних завдань;

- підсумковий контроль – екзамен.

**Мова навчання та викладання**: українська.

**Засоби діагностики успішності навчання:** індивідуальні завдання, вправи, самостійна робота.

**Рекомендовані джерела та інші навчальні ресурси/засоби.**

1. Колумбет О.М. Теорія і методика фізичної культури. Опорні схеми. Навчальний посібник. Київ: ДТЕУ, 2024. 512 с.

2. Савицька Л.І., Савицький В.І., Савицький О.В. Соціологія і фізична культура. Навчальний посібник. Київ, 2020. 374 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник у 2 т. / гол. ред. Т.Ю.Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2021. 682 с.

**2. Оцінювання:**

**2.1. Розподіл балів, які отримують здобувачі**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид робіт** | Тема 1. | Тема 2. | Тема 3. | Тема 4. | Тема 5. | Тема 6. | Тема 7. | Тема 8. | Тема 9. | Тема 10. | Тема 11. | Тема 12 | Тема 13. | Тема 14 |  |  | Разом балів |
| **Аудиторні (1)** | *Кількість балів* | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | = | = |  |
| *Оцінювання кожного заняття здійснюється відповідно до складності матеріалу:*  **Теми, що оцінюються у 2 бали:**   * Відповіді на запитання викладача та участь в обговоренні (1 бал). * Виконання індивідуальних або групових завдань на занятті (1 бал).   **Теми, що оцінюються у 5 балів:**   * Відповіді на запитання викладача та активна участь в обговоренні (1 бал). * Виконання індивідуальних або групових аналітичних завдань (2 бали). * Презентація результатів роботи або розбір кейсу (2 бали). | | | | | | | | | | | | | | | |
| **СРС (2)** | *Кількість балів* | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | = | = |
| *Оцінювання СРС залежить від складності завдання та ґрунтується на таких критеріях:*  **Завдання, що оцінюються у 2 бали:**   * Завдання виконано у повному обсязі та відповідно до вимог (1 бал). * Якість аналізу, логічність висновків та оформлення роботи (1 бал).   **Завдання, що оцінюються у 4 бали:**   * Глибина аналізу та застосування теоретичних знань (1 бал). * Використання додаткових джерел або проведення власного дослідження (2 бали). * Структурованість викладу матеріалу, коректне оформлення (1 бал). | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Σ (1) та (2)** | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 4 | 9 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | = | = | **89** |
| **Наукова діяльність** | | | | | | | | | | | | | | | | | **11** |
| **Поточний контроль (за всіма видами робіт)** | | | | | | | | | | | | | | | | | **100** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ****Загальні правила:****  * Максимальний бал за аудиторну та самостійну роботу визначається сумарно за всі заняття. * Всі завдання з дисципліни будуть розміщені платформі MOODLE. * Здобувач може отримати додаткові бали за участь у науково-дослідній діяльності, що стосується тематики фізичної культури і спорту. Додаткові бали можуть бути нараховані за публікацію тез наукової конференції, наукової статті, доповідь на конференції та участь у студентському науковому конкурсі | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Письмовий екзамен:** 100 балів | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| За тиждень до початку екзамену здобувачі будуть ознайомлені із структурою білета та правилами проведення екзамену.  Відповідь на екзамені оцінюється за 100-баловою шкалою: 90–100 балів – “відмінно”, 75–89 – “добре”, 59–74 – “задовільно”, менше 59 – “незадовільно”.  Детальні критерії оцінювання кожного завдання викладені в білеті. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Підсумкова оцінка: 100 балів**  визначається як середньоарифметична сума балів поточного контролю та екзамену | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**2.2. Критерії оцінювання екзамену:**

|  |  |
| --- | --- |
| Шкала ДТЕУ | Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів |
| **90-100** | Відповідь або виконання завдання характеризується правильністю та повнотою без допомоги викладача. Здобувач має глибокі міцні і системні знання з теоретичного курсу, може чітко сформулювати його методологічні основи, використовуючи наукову термінологію, знає основні проблеми, мету та завдання, правильно класифікує типи занять, знає їх макроструктуру; фактори, що зумовлюють варіативність макроструктури занять; вміє самостійно розробляти методику організації і проведення занять всіх типів; складати їх детальні конспекти; чітко виділяє основні елементи знань, якими оволодівають ті хто займається; може ефективно управляти процесом їх формування; вміє обґрунтовувати ефективність вибору засобів наочності відповідно до дидактичної мети; проявляє творчі здібності, приймає участь у науковій роботі, цікавиться новітніми досягненнями методичної галузі, усвідомлює значення самостійної роботи для власного професійного зростання. |
| **82-89** | Відповідь або виконання завдання характеризується повнотою з незначними огріхами без надання допомоги з боку викладача.  Здобувач має ґрунтовні знання, вміє розробляти методику організації і проведення занять всіх типів; складати їх конспекти; здатен виділяти в певній частині (тема, розділ, клас, курс) змісту знань, що складають основу понять, аналізувати зміст підручників і навчальних посібників; вибирати оптимальні методи навчання з метою ефективного досягнення дидактичних цілей у конкретних педагогічних ситуаціях цілісного процесу навчання, але спирається на рекомендації викладача не проявляючи творчої ініціативи, не завжди використовує новітні педагогічні технології удосконалення навчального процесу |
| **75-81** | Відповідь або виконання завдання характеризується недостатньою повнотою, але правильністю без надання допомоги викладача. Здобувач володіє обсягом знань та умінь, які є необхідними для розкриття теми, користується термінологією, однак визначення поняттям надає неточно. Здобувач знає програмний матеріал повністю, вміє розробляти методику організації і проведення занять всіх типів; вміє складати структурно-логічні схеми та конспекти занять за поданим зразком та користуючись методичними посібниками; розробляє методику організації і проведення занять всіх типів; здобувач складає їх детальні конспекти; правильно аналізує зміст підручників і навчальних посібників; здатен вибирати оптимальні методи навчання, здатен до правильної організації самостійної роботи, але може припускатися окремих неточностей, які виправляє після надання консультативної допомоги викладача. |
| **69-74** | Відповідь або виконання завдання характеризується неповнотою і проводяться за допомогою консультації викладача. Здобувач знає основні теми курсу, має уявлення про його структуру та проблематику, але його знання мають загальний характер, конспекти занять складає за зразком, розрізняє засоби наочності, але використовує їх не оптимально, плутається у визначенні понять, не може довести причини використання методів навчання, характеризує методи навчання без підкріплення прикладами. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює теоретичний матеріал на побутовому рівні. Має прогалини в теоретичному курсі та практичних вміннях. Значну частину матеріалу здобувач наводить на репродуктивному рівні, зазнає труднощі під час надання визначень ключовим поняттям теми. Для розкриття теоретичних питань, виконання завдань та демонстрації практичних умінь необхідна консультативна допомога з боку викладача. |
| **60-68** | Відповідь або виконання завдання характеризується фрагментарністю і є можливими тільки за умови надання допомоги викладача. Здобувач знає основні теми курсу, має уявлення про його структуру та проблематику, але його знання мають не системний характер; конспекти занять складає за зразком, по шаблону, розрізняє засоби наочності, але використовує їх неефективно, плутається у визначенні музичних понять, не може добрати і обґрунтувати ефективність використання методів навчання відповідно до теми, застосувати свої знання у процесі проведення уроку може тільки під безпосереднім керівництвом викладача. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює теоретичний матеріал на побутовому рівні. Має прогалини в теоретичному курсі та не прикладає зусиль для удосконалення практичних вмінь та навичок. Викладення матеріалу відбувається на репродуктивному рівні зі значною кількістю огріхів та неточностей. |
| **0-59** | Відповідь або виконання завдання характеризується неправильністю та фрагментарністю, відбуваються під керівництвом викладача. Теоретичний матеріал, передбачений робочою програмою курсу, засвоєно частково, необхідні практичні уміння не сформовано. |

# 3. Політика курсу:

|  |  |
| --- | --- |
| Відпрацювання пропусків занять | Студент, який пропустив заняття, самостійно вивчає матеріал за наведеними у силабусі та робочій програмі з дисципліни джерелами і ліквідує заборгованість у форматі, погодженому з викладачем. Відпрацювання дозволяється тільки в разі пропуску занять з поважної причини, яка підтверджена деканатом. Пропущені за поважною причиною заняття відпрацьовуються у час, відведений на консультації. |
| Допуск до підсумкового контролю (екзамен) | Відповідно до «[Положення про організацію освітнього процесу студентів](https://knute.edu.ua/file/MjkwNQ==/15ea4be1bb79f7e282d6cb35edfaf027.pdf)» усі студенти допускаються до екзамену. |
| Академічна доброчесність | Дотримується відповідно до «[Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами освіти](https://knute.edu.ua/blog/read/?pid=1086&uk#7)» |