



Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Організація тренувань в онлайн-форматі»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт
Рік навчання - 3, семестр 6
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 4
Мова викладання - українська

Отрошко Олена Володимирівна
+380674136845
roliklena1981@gmail.com

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою дисципліни «Організація тренувань в онлайн-форматі» є оволодіння методами та підходами до проведення тренувань та навчання у віртуальному середовищі.

Завдання дисципліни є:

1. Формування знань про використання інтернет-технологій, відеоконференції та інші онлайн-інструменти для організації та проведення тренувань, комунікації зі спортсменами та навчання навичок дистанційного тренування;
2. Розвинення навичок організації та проведення ефективних тренувань та навчання в дистанційному режимі, забезпечуючи якість та продуктивність навчання спортсменів.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

- **Інтегральна компетентність**

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.

- **Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

- **Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

- **Результати навчання (РН):**

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

РН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
3 курс 6 семестр				
Змістовний модуль 1. Онлайн-інструменти для тренувань				
Тема 1.1. Основні напрямки використання сучасних комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті в дистанційній освіті.	2/4/5	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> • Різноманітні онлайн-інструменти для проведення тренувань. • Технічні можливості для віртуального взаємодії з учасниками. • Переваги та обмеження використання віртуальних платформ. • Сучасні методики планування та структурування онлайн-тренувань. • Принципи ефективного використання віртуальних ресурсів у фізичному вихованні. • Правила безпеки та конфіденційності при використанні онлайн-платформ. • Аспекти адаптації тренувань до віртуального середовища для різних груп населення. • Методи оцінки ефективності онлайн-тренувань. • Тенденції у розвитку онлайн-фізкультури та спорту. • Інноваційні підходи до фізичної активності в онлайн-форматі. 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 1.2. Нормативне регулювання дистанційної освіти в Україні.	2/6/5	<p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обирати та налаштовувати відповідні онлайн-інструменти для тренувань. • Використовувати технічні можливості для взаємодії та комунікації з учасниками. • Адаптувати тренування до різних типів віртуальних платформ. • Створювати ефективні плани онлайн-тренувань з урахуванням сучасних методик. • Забезпечувати високу якість фізичної активності через віртуальне середовище. • Забезпечувати безпеку та конфіденційність учасників під час онлайн-тренувань. • Адаптувати методики до різних категорій населення при проведенні онлайн-тренувань. • Використовувати засоби оцінки результативності та удосконалення тренувань. • Аналізувати та впроваджувати новітні тенденції у роботі з онлайн-фізкультурою та спортом. • Розвивати та застосовувати інноваційні підходи для стимулювання фізичної активності в онлайн-середовищі. 		
Тема 1.3. Використання відеоконференційних платформ у тренуваннях. Взаємодія зі спортсменами через онлайн-платформи.	2/6/10			
Тема 1.4. Організація віртуальних тренувань за допомогою спеціалізованих програм. Застосування інтерактивних елементів у дистанційних тренуваннях.	2/6/10			
Змістовний модуль 2. Педагогічні аспекти онлайн-тренування				

<p>Тема 2.1. Планування та структурування онлайн-занять.</p>	<p>2/8/10</p>	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основи теорії віртуального навчання та педагогічних підходів до онлайн-освіти. • Психолого-педагогічні аспекти організації віртуального навчання. • Методи формування та підтримки педагогічної взаємодії в онлайн-середовищі. • Особливості створення та реалізації онлайн-уроків та тренувань. • Принципи побудови віртуальних навчальних матеріалів для ефективного навчання. • Методи визначення та оцінки індивідуальних потреб учасників онлайн-навчання. • Технології оцінювання та звітування в онлайн-освіті. 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	<p>Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни</p>
<p>Тема 2.2. Оцінка та контроль прогресу спортсменів в дистанційному режимі.</p>	<p>2/8/10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Використання онлайн-ресурсів та інтерактивних засобів у навчальному процесі. • Адаптація педагогічних методів до різних форматів онлайн-навчання. • Інноваційні підходи до педагогічної роботи в онлайн-середовищі. <p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> • Застосовувати теоретичні знання з педагогічних аспектів онлайн-навчання в практичній роботі. • Створювати психологічно сприятливу онлайн-атмосферу для навчання та тренувань. • Ефективно взаємодіяти та комунікувати з учасниками віртуального навчання. • Планувати та реалізовувати онлайн-уроки та тренування з урахуванням педагогічних принципів. • Розробляти та адаптувати віртуальні навчальні матеріали для підвищення їх ефективності. 	<p>(опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	
<p>Тема 2.3. Адаптація тренувальних програм до онлайн-середовища. Створення мотиваційного клімату для дистанційного навчання.</p>	<p>2/8/10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Діагностувати індивідуальні потреби та характеристики учасників онлайн-навчання. • Використовувати технології оцінювання та звітування для об'єктивного визначення успішності учасників. • Ефективно використовувати онлайн-ресурси та інтерактивні засоби в навчальному процесі. • Адаптувати педагогічні методи до особливостей різних форматів онлайн-навчання. • Застосовувати інноваційні підходи для оптимізації та покращення якості онлайн-педагогічної роботи. 	<p>(виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовий модуль 2.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Rat.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Ахметов Р.Ф. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів / Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек // Вісник Черніг. держ. пед. ун-ту. 2017. № 86. С. 15 – 18.
2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні [Текст] / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2018. Т. 2. С. 320 – 354.
3. Генсерук Г.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності : Автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. Р. Генсерук. Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Т., 2015. 20 с.
4. Денисова Л.В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. В. Денисова. Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. К., 2016. 22 с.
5. Жерновнікова Я.В. Огляд комп'ютерних програм, розроблених на кафедрі інформатики та біомеханіки ХДАФК // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2021. Випуск 2. С. 39 – 42. - Режим доступу: <http://journals.uran.ua/itfcs/article/view/132490>.
6. Заневська Л.Г. Застосування інформаційних технологій у рекреаційно-туристській діяльності фахівців фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Заневська Людмила Георгіївна ; Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2017. 20 с.
7. Ісаченко М.А. Тестовий контроль в системі оцінки знань студентів інститутів фізичної культури і спорту / М. А. Ісаченко // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Т. 5. Львів : НВФ «Українські технології», 2020. С. 258 – 259.
8. Каллаур Л.В. Застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2021. Випуск 2. С. 43 – 48. - Режим доступу: <http://journals.uran.ua/itfcs/article/view/132491>.
9. Качан О.А. Використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури [Текст] / О.А. Качан // Фізичне виховання в сучасній школі. 2022. № 2. С. 21 – 23.
10. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання [Текст]: підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2018. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

Додаткові:

11. Молчанюк В.А. Напрямки використання сучасних комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті // Інформаційні технології в освітньому процесі // Матер. наук.-практ. Інтернет-конф. Чернігів: Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського, 14-20 грудня 2020 р.. – Режим доступу: <https://drive.google.com/file/d/112IQ7DJ4SBtkEkjYUW2ntTP6UoZibgAd/view>.

12. Сущенко А.В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту / Сущенко А.В. // Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія : Фізичне виховання та спорт : [зб. наук. пр.]. Запоріжжя, 2022. № 1 (7). С. 104 – 111.

13. Хоменко В. Напрями використання інноваційних та інформаційних технологій у підготовці спортсменів. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 18 квітня 2019 р.) / ред. О.А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2019. С. 62 – 64.–Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1378>.

14. Черевичко О.Г. Функції пам'яті та уваги у студентів навчального відділення плавання НТУУ «КПІ» [Текст] / О. Г. Черевичко // Молодий вчений. 2016. №3. С. 122 – 125.

15. Assessing Stride Variables and Vertical Stiffness with GPS-Embedded Accelerometers: Preliminary Insights for the Monitoring of Neuromuscular Fatigue on the Field / Martin Buchheit, Andrew Gray, Jean-Benoit Morin // Journal of Sports Science and Medicine. 2015. Vol. 14. P. 698 – 701.

Електронний ресурс:

16. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distancijna-osvita>

17. Положення про дистанційне навчання. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13>

18. Зміни до Положення про дистанційне навчання. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0923-15>

19. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://www.osvita.org.ua/distance/pravo/00.html>

20. Стратегія розвитку інформаційного суспільства в Україні. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/386-2013-p>

21. Закон України Про освіту. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>