

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ  
ТЕХНОЛОГІЙ

КАФЕДРА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну  
діяльність»

Методичні вказівки

до виконання практичних робіт з дисципліни  
«Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури»  
для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Харків  
НТУ «ХП»  
2022

Методичні вказівки до виконання практичних робіт «Впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність» з дисципліни «Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури» для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / Розр.: Євтифієва І.І., Юшко О.В., Євтифієв А.С., Донець Ю.Г., - Харків: НТУ «ХПІ», 2022. – 14 с.

Розробники: Євтифієва І.І., доцент, д. філ. з фіз. вих. та спорту  
Юшко О.В., професор, к. пед. наук  
Євтифієв А.С., старший викладач  
Донець Ю.Г., старший викладач

*Рецензент:* Борейко Н.Ю., професор, к. пед. наук, НТУ «ХПІ»

Методичні рекомендації розглянуті та схвалені на засіданні кафедри «Фізичного виховання» НТУ «ХПІ».

Протокол № 8 від « 26 січня » 2022 р.

© НТУ «ХПІ», 2022  
© Євтифієва І.І., 2022  
© Юшко О.В., 2022  
© Євтифієв А.С., 2022  
© Донець Ю.Г., 2022

Методичні вказівки підготовлено для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» НТУ «ХП».

Студентам представлено розподіл навчального часу та види навчальних занять з дисципліни «Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури».

Надано перелік тем, види практичних занять з дисципліни та запропоновано тематику самостійних завдань при підготовці до практичних занять.

Запропоновано студентам індивідуальні навчально-дослідні завдання за обраним видом спорту у вигляді проекту-презентації.

Встановлено критерії оцінки виконання усіх видів індивідуальної практичної роботи.

Надано зразок структури практичної роботи.

## ЗМІСТ

Вступ.....	5
1 Розподіл навчального часу за видами навчальних занять.....	6
2 Перелік тем та видів практичних занять.....	6
3 Індивідуальні навчально-дослідні завдання при підготовці до практичних занять.....	8
4 Вимоги до оформлення видів практичних робіт.....	10
5 Критерії оцінки результатів практичних робіт.....	11
Список джерел інформації.....	12
Додаток А.....	13

## ВСТУП

Дана практична робота укладена для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» НТУ «ХПІ» і надає можливість забезпечити проведення навчального процесу з дисципліни «Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури» у очній, змішаній та дистанційній формі навчання.

При виконанні практичної роботи студенти самостійно зможуть:

- аналізувати, вивчати і прогнозувати діяльність фізкультурно-оздоровчих і спортивних організацій з метою удосконалення їх функціонування на основі сучасних тенденцій і досягнень вітчизняного і зарубіжного досвіду, застосовувати ефективні форми організації і управління;

- пояснювати принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, особливості організації змагальної діяльності, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів, визначати засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів;

- розробляти і уміти застосовувати нові технології і методи навчання з фізичного виховання усіх груп населення, також технології фітнесу та здорового способу життя, аналізувати передовий досвід;

- знати та вміти застосовувати сучасні технології з обраного виду спорту;

- демонструвати креативність, творчість у професійній діяльності, гнучке мислення, відкритість до нових знань, бути критичним і самокритичним;

- виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримуватися рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня, вести здоровий спосіб життя.

У процесі виконання практичної роботи студенти навчаться вирішувати складні спеціалізовані завдання та професійні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, що передбачає проведення теоретичних і емпіричних досліджень із застосуванням інноваційних і творчих підходів та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

## 1 РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Назва навчальної дисципліни	Кількість кредитів ECTS	Кількість годин						Екзамен
		Загальний обсяг	Аудиторних					
			Всього	У тому числі за видами навчальних занять			Самостійн а робота	
лекцій	лабораторних	практичних						
Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури	4,0	120,0	48,0	16,0	-	32,0	72,0	1

## 2 ПЕРЕЛІК ТЕМ ТА ВИДІВ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

**Тема 1.** Використання сучасних аудіовізуальних пристроїв під час реалізації завдань фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності.

*Круглий стіл:* Системний підхід щодо підготовки майбутніх фахівців галузі фізична культура і спорт до професійної діяльності.

**Тема 2.** Використання функціоналу сучасних гаджетів під час фізкультурної діяльності дітей дошкільного віку.

*Круглий стіл:* Авторські технології освітнього процесу дошкільнят.

**Тема 3.** Специфіка застосування інформаційно-комунікаційних технологій у процесі викладання фізичної культури.

*Мозковий штурм:* Організація самостійних занять дітей шкільного віку. Взаємодія сім'ї і школи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

**Тема 4.** Засоби контролю за фізичним навантаженням учнів на уроках фізичної культури.

*Круглий стіл:* Формування мотивації до самовдосконалення учнів закладів загальної середньої освіти засобами фізичної культури.

**Тема 5.** Використання динамічно-керованих моделей і безконтактних сенсорних технологій у процесі фізичного виховання учнів.

*Мозковий штурм:* Модифікація різних елементів рухової діяльності базових видів спорту.

**Тема 6.** Новітні технології у спортивно-оздоровчій роботі зі студентами.

*Круглий стіл:* Конструктивні ідеї аксіологічного підходу щодо підготовки майбутніх фахівців галузі фізична культура і спорт до професійної діяльності.

**Тема 7.** Застосування 3D технологій на заняттях з фізичної культури студентської молоді.

***Мозковий штурм:***

**Тема 8.** Впровадження та ефективне використання інтернет ресурсів у викладацькій практиці викладача фізичної культури.

***Круглий стіл:*** Порівняльна характеристика сучасних хостингів.

**Тема 9.** Особистісно-орієнтоване фізичне виховання: диференційоване навчання в системі фізичного виховання.

***Круглий стіл:*** Планування та створення шкіл здоров'я.

**Тема 10.** Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання людей середнього та старшого віку.

***Круглий стіл:*** Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання різних груп населення.

**Тема 11.** Впровадження здоров'язберігаючих технологій у фізичне виховання.

***Мозковий штурм:*** Фітнес-гібриди як сучасний різновид рухової інтерактивної діяльності у фізичному вихованні людини.

**Тема 12.** Використання інформаційних та комп'ютерних технологій у спорті

***Круглий стіл:*** Різновиди рекреативних та психо-регулятивних методик підготовки спортсменів.

**Тема 13.** Сучасні технології підготовки спортсменів.

***Круглий стіл:*** Централізовані програми підготовки спортсменів до міжнародних змагань в різних країнах світу.

**Тема 14.** Інноваційні технології забезпечення процесу фізичного виховання та спортивної підготовки.

***Круглий стіл:*** Метод радіотелеметричної пульсометрії та його використання у фізичному вихованні і спорті.

**Тема 15.** Сучасні технології підготовки спортсменів.

***Мозковий штурм:*** Система Player tracking. Система VAR. Система Hawk-Eye.

**Тема 16.** Метод радіотелеметричної пульсометрії та його використання у фізичному вихованні і спорті.

***Круглий стіл:*** Пульсові режими виконання фізичних навантажень: спрямованість впливу фізичних навантажень в залежності від пульсового режиму їх виконання. Телеметричні засоби реєстрації пульсу.

### 3 ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ СТУДЕНТІВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Індивідуальна робота студента при підготовці до практичних занять передбачає 2 види завдань:

1. Підготовка навчальних тез доповіді обсягом 3-5 сторінок.
2. Підготовка проекту-презентації.

Перше завдання - навчальні тези доповіді необхідно підготувати за вказаними темами доповідей за довільним вибором студента.

**Необхідна умова:** обрана тема доповіді повинна бути визначена змістом практичного заняття і виконується до практичного заняття з відповідної теми.

#### **Тематика індивідуальних завдань (доповідей):**

1. Основні поняття інноваційних технологій в освіті.
2. Класифікація інноваційних технологій навчання і виховання (особистісно-орієнтовані, розвивальні, проектні, інтерактивні, інформаційні).
3. Основні ідеї інклюзивного навчання.
4. Інклюзивна школа. Інклюзивна освіта.
5. Модель проекту інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи.
6. Напрями використання технології фізичного виховання у навчально-виховному процесі.
7. Поняття про інформаційні технології.
8. Класифікація інформаційних технологій у фізичному вихованні та спорту.
9. Напрями використання мультимедійних технологій та мережі Інтернет у фізичній культурі та спорту.
10. Практика і перспективи використання досвіду Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю в Україні.
11. Сучасні підходи до організації шкіл здоров'я в Україні та за кордоном.
12. Інноваційні оздоровчі технології профілактично-лікувального спрямування у системі оздоровлення дітей дошкільного віку: фітотерапія, аромотерапія, вітамінотерапія.
13. Інноваційні оздоровчі технології терапевтичного спрямування: арт-терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія, музична терапія, кольоротерапія, рефлексотерапія.
14. Авторські оздоровчі технології дошкільнят.
15. Новітні підходи щодо організації інноваційних технологій у позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних навчальних закладах (рекреаційно-адаптивні заходи у спортивних гуртках і секціях, заходи спорт-шоу для учнів і батьків, інтелект-шоу, арт-виставки малюнків спортивної та фізкультурно-оздоровчої тематики, майстер-класи та лекторії для батьків та педагогів тощо).



16. Особливості диференційованого навчання. Етапи та різновиди диференціації навчання.

17. Використання комп'ютерних технологій у фізичному вихованні різних груп населення.

18. Сучасні засоби та розвитку координаційних здібностей.

19. Сучасні засоби та методи розвитку силових здібностей.

20. Сучасні засоби розвитку гнучкості та швидкості.

21. Сучасні засоби та методи розвитку різних видів витривалості.

22. Сучасні наукові розробки підвищення ефективності процесу фізичного виховання і занять спортом.

23. Сучасні засоби контролю змагальної діяльності в ігрових видах спорту.

24. Сучасні засоби контролю змагальної діяльності в складно координаційних видах спорту.

25. Сучасні засоби контролю змагальної діяльності циклічних видах спорту.

26. Сучасні засоби контролю змагальної діяльності в єдиноборствах та багатоборствах.

27. Пульсові режими виконання фізичних навантажень.

28. Зарубіжний досвід використання тестів для визначення рівня фізичної працездатності.

29. Сучасні кардіотренажери.

30. Сучасні силові тренажери.

31. Новітні підходи під час побудови тренувального процесу в спорті вищих досягнень.

32. Сучасна апаратура для визначення кінематичних та динамічних характеристик рухів людини.

33. Сучасні засоби стимуляції працездатності і відновлення спортсменів.

34. Системи відео спостереження та аналізу змагальної діяльності в різних видах спорту.

35. Профілактика гіпер- та гіпотермічних травм у спортсменів.

36. Вплив генетичних досліджень на процес підготовки спортсменів.

Друге завдання – проект-презентацію необхідно підготувати за темою: «Сучасні інноваційні технології в обраному виді спорту». Проект-презентацію необхідно підготувати на звітувати на одному з практичних занять з дисципліни протягом семестру.

## 4 ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ВИДІВ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

### Структура оформлення тез доповідей

Результати практичної роботи викладаються в усній, або письмовій формі за зразком.

Оформлення практичної роботи у письмовій формі виконується до загальних вимог:

- обсяг 2 - 5 стор. формату А-4 у текстовому редакторі Microsoft Word for Windows 6.0, 7.0, 97, 2000, 2003, 2007, 2010;

- шрифт – Times New Roman, розмір – 14, міжрядковий інтервал – 1,5, абз. відступ – 1,25 см; усі поля – 2 см;

- послідовність розміщення матеріалів у тезах доповіді: назва тез (великі літери, шрифт – напівжирний), прізвище та ініціали автора (шрифт – напівжирний), група, місце навчання, текст.

- мова тез: українська, або англійська;

- нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки чи рисок;

- використана література (без повторів) оформлюється в кінці тексту під назвою «Література:». У тексті виноска позначаються дужками із вказівкою в них прізвища автора, через кому рік видання та через двокрапку сторінку, наприклад: (Федорчук, 2003: 45).

### Структура оформлення проекту-презентації

Результати другої практичної роботи викладаються в усній формі, презентація надається в електронній формі, на переносному пристрої, або представлена на особистому ноутбучі у Microsoft Power Point for Windows 6.0, 7.0, 97, 2000, 2003, 2007, 2010.

Оформлення практичної роботи в електронній формі виконується до загальних вимог:

- обсяг презентації – **15 слайдів**, з них:

**слайд 1:** назва проекту (тема), прізвище та ініціали студента, група;

**слайд 2:** короткий огляд **сучасного** стану виду спорту у світі;

**слайд 3:** короткий огляд **сучасного** стану виду спорту в Україні;

**слайд 15:** висновки щодо представлених даних, особисті пропозиції, зауваження, відмітки, тощо;

- проект-презентація повинна включати найсучасніші інновації в обраному виді спорту, новітні технології тренування спортсменів, інноваційні технічні засоби, тощо;

- обсяг часу доповіді – **10 хвилин**.

## 5 КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

Оцінка рівня підготовленості студентів під час складання екзамену з дисципліни складається з оцінок, одержаних за відповідь на теоретичне питання і виконання практичних завдань, і оцінюються за результатами відповідей на кожне з питань відповідної теми за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ЄКТС (табл. 1):

Таблиця 1

### Шкала оцінювання

№ з/п	Критерії	За 100-бальною шкалою	За шкалою ЄКТС
1	Практична робота виконана ретельно і свідомо у повному обсязі, проведено ґрунтовний аналіз усіх результатів, сформовані чіткі висновки. Студент має системні, глибокі знання, практичні уміння, виявляє неординарні творчі здібності, вміє формулювати і визначати шляхи розв'язування проблеми, виявляє власне ставлення до них Витримані усі вимоги до оформлення роботи.	90-100	A
2	Практична робота проведена у повному обсязі. Аналіз результатів не цілісний, не сформовані головні висновки, не закінчені (або відсутні). Студент має глибокі знання, практичні уміння, здатний аргументовано і творчо використовувати їх у нестандартних ситуаціях, вміє формулювати і визначати шляхи розв'язування проблеми. Незначні помилки до вимог до оформлення роботи.	82-89	B
3	У практичній роботі проведена частина завдань, частковий аналіз, сформовані висновки не чіткі, роботи надані не своєчасно. Незначні помилки до вимог до оформлення роботи.	74-81	C
4	Практична робота проведена частково, або виконане тільки одне завдання, відсутній аналіз (або не має взаємозв'язку до результатів роботи), висновки не відповідають дійсності (або відсутні зовсім). Значні помилки до вимог до оформлення роботи.	64-73	D
5	У практичній роботі надано тільки доповідь (або частка). Відсутність другого завдання. Значні помилки до вимог до оформлення роботи.	60-63	E
6	Практична робота виконана не за зразком та критеріями, має не завершений вигляд щодо пунктів виконання. Значні помилки до вимог до оформлення роботи.	35-59	FX
7	Практична робота відсутня	0-34	E

## СПИСОК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ

1. Гонтаровська Н.Б. Інноваційні технології розвитку особистості. Науково-методичний посібник. Дніпропетровськ, 2011. 278с.
2. Гут Л.М., Лаврова Л.С., Савченко В.А. Москаленко Н.В., Орієнтовні уроки-тренінги з фізичної культури (4-й клас). Дніпропетровськ: Інновація, 2012. 44с.
3. Єжова О.О., Бєседіна А.А., Бережна Т.І. Школи здоров'я у країнах Східної Європи: теорія і практика: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2016. 288с.
4. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: «Олімпійська література», 2017. Т 1. 384 с.
5. Кожедуб Т.Г. Москаленко Н.В., Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Інновація, 2015. 108 с.
6. Лаврова Л.В., Москаленко Н.В., Савченко В.А., Гут Л.М. Орієнтовні уроки фізичної культури в початковій школі з інтерактивними методами навчання. Київ.-2019. 32с.

## ДОДАТОК А

**Зразок оформлення тез доповідей:**

### **ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

**Сидоренко І. В.**

Студент 5 курсу групи СГТ – М121

Кафедри фізичного виховання

Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

Текст...Текст...Текст...Текст...

Література

1. Бобошко В. В., Фідірко М.О. Фізичне виховання та педагогічна діагностика: навч. пос.: - Одеса, 2010. 106 с.

Впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність»

Методичні вказівки

до виконання практичних робіт для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» з дисципліни «Сучасні інноваційні технології у сфері фізичної культури»

У авторській редакції

Кафедра фізичного виховання  
НТУ «ХПІ»  
2022