

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
**ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Практикум зі спортивного вдосконалення в обраному виді спорту

Освітня програма - Фізична культура і спорт
першого (бакалаврського) рівня

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні

кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Протокол № 4 від 20 листопада 2024 р.

м. Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до навчальної дисципліни
3. Мета та цілі навчальної дисципліни
4. Програмні компетентності та результати навчання
5. Організація навчання
6. Система оцінювання навчальної дисципліни
7. Політика навчальної дисципліни
8. Рекомендована література

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Практикум зі спортивного вдосконалення в обраному виді спорту
Викладач (і)	Лещак Олександр Миколайович кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Контактний телефон викладача	+380505136936
E-mail викладача	oleksandr.leshchak@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	Згідно графіка

2. Анотація до навчальної дисципліни

«Практикум зі спортивного вдосконалення в обраному виді спорту» є вибірковою компонентою ОП Фізична культура і спорт, яка спрямована на удосконалення професійно-педагогічних, технічних та тактичних навичок та умінь, необхідних для проведення занять, організації змагань з обраного виду спорту.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Практикум зі спортивного вдосконалення в обраному виді спорту» є формування у здобувачів освіти цілісного уявлення про професійну діяльність спеціаліста у сфері фізичної культури і спорту, використання теоретичних знань, навичок у процесі професійної діяльності та забезпечення їх необхідними теоретичними і практичними знаннями зі спортивного тренування, вивчення і оволодіння технікою обраного виду спорту, методикою навчання, сприяння формуванню навичок проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності

ІК. Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі фізичної культури і спорту, у тренерській діяльності в обраному виді спорту, та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних та методичних аспектів з фізичного виховання і спорту.

ЗК4. Здатність працювати в команді.

ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності

ФК6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання

ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	
семінарські заняття / практичні / лабораторні	30
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибіркового
6	017 Фізична культура і спорт	3	вибірковий

Тематика навчальної дисципліни				
№ з/п	Тема	Кількість год.		
		лекції	практичні	сам. роб
1.	Тема 1. . Основи спортивного тренування. Роль тренера в обраному виді спорту. (Основні складові педагогічної майстерності тренера з обраного виду спорту. Організація і управління навчальним процесом. Контроль за ходом навчального процесу, його типи та форми. Запобігання травматизму під час занять з обраного виду спорту. Навчання прийомів страхування і допомоги, їх види, основні правила, їх дотримання.)	2	2	10
2.	Тема2. Планування спортивного тренування на усіх етапах спортивного вдосконалення. Періодизація спортивного тренування. Мікро-, мезо- і макроструктура процесу підготовки спортсменів. (Загальні основи побудови навчально-тренувального процесу (мета, завдання, структура, закономірності, принципи, засоби, методи, спрямованість тренувального процесу на різних	2	6	16

	етапах багаторічної підготовки). Види спортивної підготовки, їх завдання та характеристика. Планування, організація і проведення навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту. Засоби відновлення та стимуляції працездатності організму у тренувальному процесі спортсменів, їх класифікація та характеристика. Управління працездатністю і відновлювальними процесами у спортсменів різного віку і кваліфікації на різних етапах підготовки. Попередження травматизму в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Запобігання травматизму під час навчально-тренувальних занять та змагань. Особливості тренування спортсменів при травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату. Надання першої допомоги при травмах)			
3.	Тема 3. Система змагань. Проблеми навантаження та відновлення. (Змагання як невід'ємна частина спорту. Класифікація змагань. Змагальна діяльність, змагальні дії, змагальні навантаження. Система змагань у багаторічному процесі підготовки спортсменів. Зміст змагальної діяльності спортсменів. Види змагань в обраному виді спорту. Змагальна діяльність, що здійснюється в умовах офіційних змагань. Відвідування змагань та аналіз змагальної діяльності. Участь у змаганнях. Техніка, стратегія і тактика змагальної діяльності. Основні документи планування та проведення змагань. Методика організації та проведення змагань. Суддівська колегія та її обов'язки. Управління спортсменом під час змагання. Оволодіння знаннями, уміннями і навичками організації і проведення змагань в обраному виді спорту. Суддівська практика).	2	6	16
4.	Тема 4. Фізична, техніко-тактична підготовка спортсменів. (Фізична підготовка спортсменів. Загальна характеристика фізичних якостей. Методика розвитку фізичних якостей. Спортсменів в обраному виді спорту Спортивна техніка як система рухів. Характеристики техніки спортивних вправ. Мета, завдання та зміст технічної підготовки спортсменів. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Контроль технічної підготовленості спортсменів. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсменів. Умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності. Методика тактичної підготовки спортсменів. Контроль тактичної підготовленості спортсменів.	2	6	10

5.	Тема 5. Психологічна підготовка в обраному виді спорту. (Основні поняття психологічної підготовки. Основні напрямки психологічної підготовки в спорті. Види психологічної підготовки спортсменів та команд 4. Засоби психологічної підготовки).	2	-	8
ВСЬОГО		10	20	60

6. Система оцінювання освітньої компоненти

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	50
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	30
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	20
Залік		100
Максимальна кількість балів		100

Види навч. роботи	Графік навчального процесу											ІЗ	ПН	Разом			
	Номер практичного заняття														КСР		
	1	2-3	4	5	6-7	8	9	10-11	12-13	14	15						
Т	100				100				100								10
УВ	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100						20
ПН	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			100			50
СР														100	100		20
Залік	100														100		
Разом	100														100		

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

- Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.

- По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,4, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 40 балів.

- Оцінювання за екзамен відбувається у 100-бальній шкалі, отримана оцінка сходиться на ваговий коефіцієнт 0,5.

- Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 40 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий

коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал може скласти 5 балів) і оцінки, отриманої за екзамен (максимальний бал – 50 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.

- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.

- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтвержені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).

- Оцінка за іспит формується із суми відповідей студентів на 3 основні запитання та 2 додаткові (по 10 балів за кожне запитання), або, за вимогою – на основі результатів тестування (максимальна оцінка за тести – 50 балів)

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- **90-100 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

- **70-89 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

- **50-69 балів** – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

- **Менше 50 балів** – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання

0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	---	--	---

- Оцінювання здійснюється відповідно до:
- [Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника \(введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.\):](#)
 - [Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника](#) (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309)
 - Також за рішенням кафедри студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «[Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника](#)» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 4

7. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <p>Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➢ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника ➢ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➢ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➢ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➢ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. ➢ Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/.
Пропуски занять	Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному

(відпрацювання)	<p>університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) - стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення

Література

1. Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2021.112 с.

2. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді / О.М. Колумбет // Монографія. – К.: Освіта. Україна, 2014. – 420с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) Навчальний посібник Вінниця 2014 – 616 с.
5. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Навчальний посібник для студентів вузів. / В.М. Костюкевич. - Вінниця: «Планер», 2005. - 216 с.
6. Костюкевич В.М. Спортивні ігри: курс лекцій: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В.М. Костюкевич, Т.В. Вознюк, А.І. Драчук. – Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. – 240 с.
7. Костюкевич В.М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с.
8. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
9. Лапчук Н. О., Удачина Л. А. Організація та суддівство змагань з видів спорту Навчально-методичний посібник Маріуполь, 2014. - 51с.
10. Маляр Е.І. Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 48 с.
11. Маляр Е.І. Професійна майстерність тренера: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 36 с.
12. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: Навчальний посібник / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
13. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теорія і методика спортивного тренування: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2020. 55 с.
14. Педагогічна майстерність: Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін. — 2-ге вид. допов. і переробл. — К.: Вища школа, 2004. — 422 с.
15. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб./ Т. В. Петровська. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2015. – 184 с.
16. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти: Навчальний посібник / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленєв, В.П. Краснов. – К.: НУБіП України, 2018 – 571 с.
17. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник / Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с. 15. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді.
18. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця : Планер, 2018. – 418 с.
19. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан. 2001. – 272 с.

Додаткова:

1. Воронова В. І. Психологія спорту: Навчальний посібник / В. І.Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с
2. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 37–44.
3. Пітин М. Загальна характеристика концепції теоретичної підготовки у спорті / Мар'ян Пітин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 213–218.
4. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник

для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>
2. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>
3. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>
4. Освітній портал „Вespo” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.vespo.com.ua
6. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>

Викладач: _____ **Олександр ЛЕЩАК**