

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА



Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Другий (магістерський) рівень

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.

Івано-Франківськ - 2024

Назва дисципліни	Особливості спортивної підготовки жінок
Викладач (і)	П'ятничук Галина Олексіївна
Контактний телефон викладача	+380664416716
E-mail викладача	halyna.piatnychuk@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/developer/
Консультації	Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі спортивно-педагогічних дисциплін на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього процесу вивчення дисципліни, в межах робочого часу на https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/

2. Опис дисципліни

Дисципліна призначена для магістрів спеціальності 017 Фізична культура і спорт та покликана сформувати у них цілісну систему знань з питань історії, організації і управління жіночим спортом та практичних навичок організації сучасної системи підготовки спортсменок до змагальної діяльності.

3. Мета та цілі дисципліни

ознайомлення студентів із основними особливостями жіночого організму та їх спортивної підготовки, формування професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які повинні забезпечити теоретичну і практичну підготовку фахівців необхідну для самостійної роботи у сфері фізичної культури та спорту.

Компетентності

ІК. Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК8. Здатність працювати в міжнародному контексті.

СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

Програмові результати навчання

ПРН 7. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту.

4.Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни			
Вид заняття		Загальна кількість годин	
Лекційні		12	
Практичні		18	
Самоостійна робота		60	
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1	017 фізична культура і спорт	1	вибіркова

Тематика навчальної дисципліни

Теми занять	Кількість годин		
	лекції	практичні	сам. роб
Тема 1. Історія жіночого олімпійського спорту	2		8
Тема 2. Фізіологічні основи спортивного тренування жінок.	2	2	8
Тема 3. МЦ та його нейрогуморальна регуляція.	2	2	10
Тема 4. Вплив занять спортом на МФ.		2	8
Тема 5. Модель жіночої спортивної тріади.		2	8
Тема 6. Компоненти жіночої спортивної тріади.		2	8
Тема 7. Наслідки для здоров'я асоційовані з жіночою спортивною тріадою.		4	4
Тема 8. Діагностування жіночої спортивної тріади.		4	6
Всього годин з курсу.	12	18	60

5. Система оцінювання курсу

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

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу								КСР	ІЗ	ПН	Разом
	Номер практичного заняття											
	1	2	3	4-5	6-7	8	9					
Т	100		100		100		100					10
УВ	100	100	100	100	100	100	100					10
ПН	100	100	100	100	100	100	100			100		50
СР								100	100			30
Разом												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**.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,25, відповідно максимальний бал за **практичні навички** може скласти **25 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **10 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,15, відповідно максимальний бал може скласти **15 балів**) і оцінки, отриманої за **екзамен** (максимальний бал – **50 балів**), що в сумі максимально може скласти **100 балів**.

Теоретичні знання студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **20 балів**.

Тестовий контроль рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навики. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів. Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навики** становить **50 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**.

Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **30 балів**.

Індивідуальне завдання (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Контроль самостійної роботи (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми.

З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

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.

80-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно

виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

70-79 балів - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

60-69 балів - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

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 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 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

5. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), спортивний інвентар, таблиці, стенди, муляжі та інше
-----------------------------------	--

6. Рекомендована література

Основна література

1. Воловик Н.І., Жук В.С. Жіноча спортивна тріада та її компоненти . *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія№15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт/За ред. Г.М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ, 2016. Випуск 3К2(71)16. 370 с.
2. Воловик Н.І. , Путров О.Ю. Енергетична доступність та жіноча спортивна тріада . *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія№15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Випуск 3 К (84)17. 551 с. (С. 113-116)
3. Воловик Н.І., Путров О.Ю. Менструальна функція та жіноча спортивна тріада . *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія№15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Випуск 3 К (84)17. 551 с.
4. Воловик Н.І., Путров О.Ю. Здоров'я кісток як компонент жіночої спортивної тріади . *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 3 К (110)19. 622с. (129-132).
5. Червяк, Петро Іванович. Медична енциклопедія [Текст] : Наукове видання / Під ред. О.Ф.Пінчука. 3-тє вид., доп. Київ : Просвіта, 2012. 1504 с. (с.583)

Додаткова література

1. Brown K.A., Dewoolkar A.V., Baker N., Dodich C.. The female athlete triad: special considerations for adolescent female athletes. *Transl Pediatr* 2017;6(3):144-149
2. Hulmi JJ, Isola V, Suonpaa M, Jarvinen NJ, Kokkonen M, Wennerstrom A, et al. The effects of intensive weight reduction on body composition and serum hormones in female fitness competitors. *Front Physiol* (2016) 7:689.
3. Southmayd EA, Mallinson RJ, Williams NI, Mallinson DJ, De Souza MJ Unique effects of energy versus estrogen deficiency on multiple components of bone strength in exercising women. *Osteoporos Int*. 2017 Apr; 28(4):1365- 1376.
4. [Maria Papageorgiou](#), [Eimear Dolan](#), [Kirsty J. Elliott-Sale](#), and [Craig Sale](#) Reduced energy availability: implications for bone health in physically active populations [Eur J Nutr](#). 2018; 57(3): 847–859. Published online 2017 Jul18. doi: [10.1007/s00394-017-1498-8](https://doi.org/10.1007/s00394-017-1498-8)
5. Lieberman JL, DE Souza MJ, Wagstaff DA, Williams NI. Menstrual Disruption with Exercise Is Not Linked to an Energy Availability Threshold. *Med Sci Sports Exerc*. 2018 Mar; 50(3):551-561.

7. Політика навчальної дисциплін

<p>Академічна доброчесність</p>	<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/.
<p>Пропуски занять (відпрацювання)</p>	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному 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</p>

	<p>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>

Викладач

П'ятничук Г.О.