



Силабус
навчальної дисципліни
Практикум з обраного виду спорту
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма – Фізична культура і спорт
Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань - 01 Освіта/Педагогіка
Рівень вищої освіти – перший бакалаврський

Викладач (і)	Волощук Катерина Вікторівна ст. викладач кафедри ФКСМВ
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org
Контактний тел.	0683326535
Е-mail викладача:	katayvoloschuk24@gmail.com
Графік консультацій	Середа 12.50-13.30 год.

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Форма навчання	Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні/семінарські/лабораторні заняття	Самостійна робота	звітність
денна	2/60	-	20	40	залік
заочна	2/60	-	8	52	залік

Семестр: осінній

Мова навчання: українська

Ключові слова: обраний вид спорту, тренувальний процес, техніка, фізична підготовка, спеціальна підготовка, тактика, самоконтроль, спортивна діяльність, навички, вправи.

Мета та предмет курсу: формування у здобувачів вищої освіти практичних умінь і навичок з обраного виду спорту, удосконалення техніки виконання вправ, розвиток фізичних якостей та здатності до самостійної організації тренувального процесу.

Предмет курсу: процес практичної підготовки студентів з обраного виду спорту, що включає технічну, фізичну та тактичну підготовку.

Компетентності та програмні результати навчання:

ЗК 2. Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці;

ЗК 4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб зокрема та колективу загалом;

ЗК 5. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;

ЗК 7. Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Зміст курсу:

Тема 1. Характеристика обраного виду спорту.

Тема 2. Основи спортивного тренування.

Тема 3. Змагальна діяльність у системі підготовки.

Тема 4. Основні принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту.

Тема 5. Технічна підготовка в спорті.

Тема 6. Тактична підготовка в спорті

Тема 7. Фізична підготовка спортсменів.

Тема 8. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Тема 9. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.

Тема 10. Підведення підсумків, підготовка до заліку: обговорення та повторення тематичних питань.

Методи навчання: словесні (пояснення, інструктаж, онлайн-консультації) ; наочні (відеодемонстрації, презентації) ; практичні (виконання вправ у дистанційному форматі) ; інтерактивні (онлайн-заняття в Zoom, Google Meet) ; самостійна робота (індивідуальні тренування, відеозвіти).

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять): Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: мультимедійне обладнання, інтерактивні дошки, ноутбук, система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни. Здобувачі вищої освіти можуть використовувати ІІІ відповідально для підтримки навчального процесу. При цьому здобувачі вищої освіти: критично перевіряють отримані від ІІІ результати; розкривають внесок ІІІ у роботах відповідно до таксономії GAIDeT (GAIDeT - таксономія, яка дозволяє студенту вказати, що саме у роботі було створено або оброблено за допомогою ІІІ, забезпечуючи прозорість і чесність оцінювання); дотримуються правил оцінювання та вимог конфіденційності; уникають повної заміни власної роботи ІІІ та дотримуються обмежень завдань.

Система оцінювання та вимоги: накопичувальна бально-рейтингова

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно		F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основні:

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. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
3. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. унітм. Ю.Федьковича, 2021. 120с.
4. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 28 с.
5. Рибалко Л.М. , Оніщук Л.М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу / Моделювання компетентнісної професійної освіти в контексті євроінтеграції: монографія / кол. авт; за заг. ред. проф. Н.П. Волкової. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2021. С. 276-287.
6. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник / Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
7. Черненко, С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

Додаткові:

1. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теорія і методика спортивного тренування: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2020. 55 с.
2. Ребрина А.А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 9 (140). С. 86-89.
3. Шарафутдінова С.У., Бойко Г.Л., Козлова Т.Г. Формування у студентів умінь використовувати засоби фізичної культури через усвідомлення особливостей розвитку витривалості. *Науковий часопис. Фізична культура і спорт*. 2024. № 5(178) с. 219-233. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/80/5-2024-pdf>

Інтернет-ресурси:

1. Бібліотека БДПУ <http://edu.bdpu.org>
2. Сайт БДПУ <http://bdpu.org>
3. Національна бібліотека України імені В.І.

Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>

