



Силабус
навчальної дисципліни
Підвищення спортивної майстерності
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма – Фізична культура
Спеціальність - 014 Середня освіта (Фізична культура)
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:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні/семінарські/лабораторні заняття	Самостійна робота	звітність
2/60	-	40	20	залік
2/60	-	16	44	залік

Семестр: осінній/весняний

Мова навчання: українська

Ключові слова: спортивна майстерність, тренувальний процес, фізична підготовка, техніка, витривалість, сила, координація, самоконтроль, онлайн-тренування, розвиток.

Мета та предмет курсу: є формування у студентів здатностей використовувати теоретичні знання, навички і вміння у процесі педагогічної діяльності в галузі фізичної культури і спорту, забезпечення студентів необхідними теоретичними і практичними знаннями зі спортивного тренування та підвищення ними спортивної майстерності в обраній спеціалізації.

Предметом навчальної дисципліни: є вдосконалення технікотактичної підготовки, освоєння методів та теоретичних засад спортивнопедагогічного вдосконалення, підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту та сприяння здобувачам вищої освіти у набутті професійної майстерності.

Компетентності та програмні результати навчання:

ЗК 1. здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. здатність працювати в команді.

ЗК 5. здатність планувати та управляти часом.

ЗК 12. здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 2. здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК 10. здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК 12. здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 14. здатність до безперервного професійного розвитку.

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

ПРН 5. засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 14. застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 15. визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

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

Зміст курсу:

I семестр

Тема1. Вступ. Техніка безпеки при дистанційних заняттях.

Тема2. Оцінка рівня фізичної підготовленості .

Тема3. Загальна фізична підготовка (онлайн формат).

Тема4. Розвиток сили в домашніх умовах .

Тема5. Розвиток витривалості .

Тема6. Розвиток гнучкості та мобільності .

Тема7. Координаційні вправи .

Тема8. Основи технічної підготовки .

Тема9. Самоконтроль фізичного стану.

Тема10. Проміжне тестування.

II семестр

Тема11. Удосконалення технічної підготовки .

Тема12. Спеціальна фізична підготовка.

Тема13. Функціональні тренування.

Тема14. Кругові тренування (онлайн) .

Тема15. Розвиток швидко-силових якостей .

Тема16. Індивідуалізація тренувального процесу .

Тема17. Відновлення та профілактика перевантажень .

Тема18. Самостійні тренування (планування) .

Тема19. Контроль фізичної підготовленості .

Тема20. Підсумкове заняття .

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 електронногозабезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни. Здобувачі вищої освіти можуть використовувати ШІ відповідально для підтримки навчального процесу. При цьому здобувачі вищої освіти: критично перевіряють отримані від ШІ результати; розкривають внесок ШІ у роботах відповідно до таксономії GAIDeT (GAIDeT - таксономія, яка дозволяє студенту вказати, що саме у роботі було створеноабо оброблено за допомогою ШІ, забезпечуючи прозорість і чесність оцінювання); дотримуються правил оцінювання та вимог конфіденційності; уникають повної заміни власної роботи ШІ 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		A (відмінно)

65-89	добре	зараховано	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. Вікова фізіологія: навч. посіб. Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини; уклад.: Ю. С. Бойко, Ю. М. Танасійчук. Умань: Візаві, 2021. 245 с. URL:
<https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/14863/1/ВІКОВА%20ФІЗІОЛОГІЯ.pdf>
2. Добринський В. С, Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Валькевич О. В, Захожа Н. Я. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. - Луцьк: Вежа-Друк, 2021. - 112 с.
3. Павленко В. О., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник]. Харків : 2020. 550 с
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
5. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с
6. Курабцев М. Д., Саламаха О. Є. Теоретичні передумови диференційованого фізичного виховання учнівської молоді. Науковий часопис. Фізична культура і спорт. 2024. № 7(180). С. 81-85. URL:
<https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/82/7-2024-pdf>
7. Могильний Ф.В., Дяговець О.В., Абделькрим Бенсбаа. Моделювання фізичного розвитку школярів основної школи. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 112 (3). С. 259-262. URL:
Downloads/VchdpuPN_2013_112(3)__67.pdf

9. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посібник . Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.

Додаткові:

1. Носко М.О та ін. Руховий розвиток школярів різних вікових груп: наукове видання. Чернігів, 2020. 408 с. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Руховий.pdf>
2. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24.12.93 № 3809-ХІІ: станом на 06.10.2024 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Самохвалова І. Ю. та ін. Ефективність програми розвитку рухових умінь студенток в умовах професійної підготовки. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Випуск 22. С. 72-81. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/14617/7942>
4. Седляр Ю.В., Кузюра Г.М. Зовнішня характеристика кардіо-силового навантаження на основі локальних вправ і реакція ЧСС під час його виконання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Випуск 5 (178). С. 176-182. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1944/1916>

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/>