



Силабус
навчальної дисципліни
Підвищення спортивної майстерності
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма – Фізична культура
Спеціальність - 014 Середня освіта (Фізична культура)
А4 Середня освіта (Фізична культура)
Галузь знань - 01 Освіта/Педагогіка
А Освіта

Рівень вищої освіти – перший бакалаврський

Викладач (і)	Некрасов Григорій Григорович, ст. викл. Кафедри ФКСМВ
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org
Контактний тел.	
Е-mail викладача:	gplayer03082017@gmail.com
Графік консультацій	вівторок та четвер 14:35

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/годин	Лекції	Практичні/семінарські/лабораторні заняття	Самостійна робота	звітність
4/120	-	40	80	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: 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 техніко-тактичної підготовки, освоєння методів та теоретичних засад спортивно-педагогічного вдосконалення, підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту та сприяння здобувачам вищої освіти у набутті професійної майстерності.

Компетентності та програмні результати навчання:

№ з/п	Програмні компетентності	Компетенції*	Результати навчання
	<i>Спеціальні (фахові, предметні)</i>	<p>ЗК 1. здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 4. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p>ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p>	<p>ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.</p> <p>ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p> <p>ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.</p> <p>ПРН 21. Застосовувати</p>

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

Зміст курсу:

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.

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 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.

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.
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.
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.
8. 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.

2. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24.12.93 № 3809-ХІІ: станом на 06.10.2024
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.
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.

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/>