



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

Освітня програма – Фізична культура і спорт
Спеціальність - 017 Фізична культура і спорт
А7 Фізична культура і спорт
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: практикум, тренувальний процес, фізична підготовка, техніка, витривалість, сила, координація, самоконтроль, онлайн-тренування, розвиток.

Мета та предмет курсу: формування у студентів теоретичні основи методики побудови секційних занять з обраного виду спорту, а також навчити їх практично реалізовувати їх основні положення в містах майбутньої професійної діяльності.

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 набуті теоретичні знання для розв'язання</p>

практичних завдань та
змістовно інтерпретувати
отримані результати.

Зміст курсу:

Змістовий модуль Практичні заняття силової спрямованості.

Тема 1. Практичні заняття силової спрямованості з використанням ваги власного тіла. Присідання, віджимання, випади, вправи зі скакалкою, стрибки, бурпі, запригування, розгинання спини, статичні вправи.

Тема 2. Практичні заняття силової спрямованості з використанням гімнастичних приладів та обтяжень. Вправи на гімнастичних брусах, підтягування на перекладині, лазіння по канату, вправи з гантелями, вправи набивним м'ячем, вправи з пісочним мішком, станова тяга, поштовх, присідання з вагою, вправи з гирями, вправи зі зовнішнім супротивом.

Змістовий модуль Практичні заняття координаційної спрямованості.

Тема 1. Практичні заняття з використанням ігрових вправ. Рухливі ігри, народні ігри, рухливі ігри з елементами спортивних, вправи з м'ячем, складно координаційні вправи, копіювання рухів тварин.

Тема 2. Практичні заняття з використанням гімнастичних вправ. Вправи в рівновазі, перекиди різними способами, акробатичні вправи, подолання смуги перешкод.

Змістовий модуль Практичні заняття оздоровчої спрямованості.

Тема 1. Практичні заняття аеробної спрямованості. Аеробні вправи, кардіотренування, Cross Fit, крос-біг, аеробіка, степ-аеробіка, колове тренування, дихальні вправи.

Тема 2. Практичні заняття для корекції тілобудови та ваги тіла. Шейпінг, вправи для схуднення живота, стегон, сідниць та ніг.

Змістовий модуль Практичні заняття для розвитку фізичних кондицій.

Тема 1. Практичні заняття для розвитку швидкості. Біг з прискоренням, біг на короткі відстані, біг з прискоренням із різних вихідних положень, біг на місці, багатоскоки, підскоки, стрибки, вправи на швидкісній дробині, вправи на розслаблення.

Тема 2. Практичні заняття для розвитку гнучкості. Стретчинг, вправи для розтягування м'язів шиї, верхнього плечового поясу, хребта, живота, спини, черевного пресу, косих м'язів тулуба, сідниць, м'язів нижніх кінцівок.

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 розмішуються 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 створено або 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.

Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основні:

1. АКСЬОНОВА, О. П. Нова фізична культура: система методів навчання. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2011, 3: 25-34.
2. ВОЛОВИК, Наталія Іванівна. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. 2010.
3. ПРОКОПОВА, Людмила Іванівна; ЛОЗА, Тетяна Олександрівна; ГВОЗДЕЦЬКА, Світлана Володимирівна. Навчально-методичний комплекс з дисципліни теорія і методика фізичного виховання. 2019.
4. ТУЛАЙДАН, Вікторія Геннадіївна; ТУЛАЙДАН, Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. 2017.
5. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.
6. ШКОЛА, Олена; ОСІПЦОВ, А. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості. 2017.

Додаткові

1. НЕВЕДОМСЬКА, Євгенія Олексіївна. Анатомія і фізіологія людини: навч.-метод. посіб. для практичних і састійних робіт студ. вищ. навч. закл. 2016.
2. СИДОРЕНКО, П. І. Анатомія та фізіологія людини. К.: *Медицина*, 2009, 167-169.
3. ХУДОЛІЙ, О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. *навч. посібник/О.М. Худолій*, 2008.