



Силабус
навчальної дисципліни
Практикум з обраного виду спорту
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма Тренерська діяльність в обраному виді спорту.

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Викладач (і)	САМОЙЛЕНКО Вадим Леонідович, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Посилання на сайт	https://bdpu.org.ua/
Контактний тел.	+380951074210
Е-mail викладача:	vadim.samol@gmail.com
Графік консультацій	Вівторок, четвер 14:00 – 16:00 (ZOOM, Viber, MOODLE)

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Форма навчання	Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
Денна	5/150	-	50	100	Залік
Заочна	5/150	-	18	132	Залік

Семестр: 5-й, 6-й.

Мова навчання: українська.

Ключові слова: Фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя, рухова активність, фізична підготовка, техніка виконання вправ, тактика, стратегія, правила змагань, спортивна етика, спортивна психологія, педагогіка спорту, тренерська діяльність, суддівство.

Мета та предмет курсу: метою викладання навчальної дисципліни «Практикум з обраного виду спорту» є підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації і спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей через оволодіння студентами основами технічних прийомів, а також тактичних дій в обраному виді спорту, здатності застосовувати знання про мету, завдання, принципи, засоби та методи навчання технічним і тактичним прийомам обраного виду спорту, необхідні для самостійної спортивної, тренерської діяльності, педагогічної і організаційної роботи.

Предмет курсу концентрується на систематизованому аналізі технічних та тактичних аспектів обраного виду спорту з метою глибокого освоєння та вдосконалення студентами основних принципів та методів гри, їх правильності виконання. Такого плану підхід спрямований на розвиток вмінь студентів у використанні технічних прийомів та тактичних стратегій в обраній галузі спорту. В рамках курсу студентам пропонується глибоке вивчення та аналіз ключових аспектів гри або виконання прийомів, що включає у себе аналіз рухів, позиціонування, взаємодію з партнерами або опонентами, а також вміння приймати обґрунтовані рішення в різних ситуаціях гри. Крім того, здобувачі вищої освіти ознайомлюються з сучасними підходами до навчання та тренування в обраному виді спорту, що допомагає їм розвивати навички самостійної спортивної, тренерської та педагогічної діяльності.

Компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми *Тренерська діяльність обраному виді спорту*.

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК4. Здатність працювати в команді.

ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК15. Здатність організовувати та проводити спортивні заходи з обраного виду спорту.

ФК16. Здатність здійснювати відбір спортсменів та визначати орієнтацію їх підготовки у процесі багаторічного удосконалення.

ФК17. Здатність до планування тренувального процесу, використання технологій проектування структури і змісту професійної діяльності, прогнозування її результатів.

Програмні результати навчання (ПР):

ПР8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПР10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПР17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПР22. Знати основні вимоги до організації та проведення спортивних змагань з обраного виду спорту.

ПР23. Знати та розуміти сутність, принципи та методи відбору спортсменів та визначення орієнтації їх підготовки у процесі багаторічного удосконалення

PR24. Демонструвати ґрунтовні знання та вміння з визначення змісту та планування тренувального процесу спортсменів на окремих етапах багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

Зміст курсу:

Змістовий модуль 1: Аналіз техніки рухів та розвиток координації

Тема 1. Розбір базових рухів у спорті: техніка виконання та покращення.

Тема 2. Вправи для розвитку координації та реакційних здібностей у спорті.

Змістовий модуль 2: Психологічна підготовка та тактична стратегія

Тема 3. Основи психологічної підготовки спортсменів до виступів та змагань.

Тема 4. Розробка та використання тактичних стратегій в обраному виді спорту.

Змістовий модуль 3: Методика проведення тренувань та планування сезону

Тема 5. Ефективні розминки та розвідувальні вправи: методи проведення та вплив на тренувальний процес.

Тема 6. Планування тренувального процесу на сезон: структура та ключові аспекти.

Змістовий модуль 4: Оцінка фізичної підготовленості та використання сучасних технологій

Тема 7. Методики оцінки фізичної підготовленості у спорті: вимірювання та аналіз результатів.

Тема 8. Використання сучасних технологій у тренувальному процесі: плюси та мінуси.

Змістовий модуль 5: Підготовка до важливих змагань та розвиток командного духу

Тема 9. Стратегії підготовки до важливих змагань та турнірів: психологічний та фізичний аспекти.

Тема 10. Роль тренера у формуванні командного духу та підтримці спортсменів у стресових ситуаціях.

Змістовий модуль 6: Аналіз та використання відеозаписів у тренувальному процесі

Тема 11. Методика аналізу відеозаписів тренувань та виступів: ключові моменти та можливості вдосконалення.

Тема 12. Використання відеозаписів для покращення техніки та тактики спортсменів.

Змістовий модуль 7: Організація та управління тренувальними змаганнями

Тема 13. Підготовка та планування тренувальних змагань та турнірів.

Тема 14. Управління тренувальними змаганнями: організаційні аспекти та роль тренера.

Змістовий модуль 8: Оцінка фізичного стану та вибір обладнання

Тема 15. Підготовка до фізичних тестувань та оцінка результатів.

Тема 16. Аналіз та вибір спортивного обладнання та інвентарю для тренувань.

Змістовий модуль 9: Роль тренера у формуванні базових навичок та навчанні

Тема 17. Основи викладання базових навичок учням та початківцям.

Тема 18. Методика навчання технічним прийомам та тактиці у вибраному виді спорту.

Змістовий модуль 10: Аналіз гри та індивідуальне коригування

Тема 19. Розвиток навичок аналізу гри та підвищення результативності через індивідуальне коригування техніки та тактики.

Тема 20. Робота над покращенням виступів спортсменів у конкретних аспектах гри.

Методи навчання:

1. **Демонстрація:** викладач демонструє вправу-(и) або показу техніки виконання рухів, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу студентами.

2. **Практичні вправи:** проведення тренувальних сесій з активною участю студентів дозволяє їм відчувати на практиці та опанувати різноманітні технічні прийоми та тактичні аспекти гри.

3. **Рольові ігри:** допомагають студентам розігрувати різні ситуації в грі та розвивати навички прийняття рішень у реальному часі.

4. **Відеоаналіз:** аналіз відеозаписів власного виступу (студентів) або виступів професійних спортсменів допомагає виявити помилки та вдосконалити техніку виконання рухів.

5. **Індивідуальні консультації:** організація індивідуальних консультацій з тренерами сприяє персоналізованому підходу до кожного студента та вирішенню індивідуальних труднощів.

6. **Групова робота:** використання групових завдань та проєктів сприяє співпраці та комунікації між студентами, а також сприяє розвитку лідерських навичок.

7. **Дискусії та обговорення:** проводяться на актуальні теми спорту, що в свою чергу сприяє обміну думками та вирішенню проблемних питань.

8. **Метод «Питання-відповідь»:** дозволяє стимулювати активну участь студентів у процесі навчання та закріплення знань.

9. **Електронні навчальні ресурси:** використання відеоуроків, інтерактивних вправ та онлайн-ресурсів дозволяє розширити можливості навчання та використання сучасних технологій у процесі засвоєння знань.

10. **Портфоліо та самооцінка:** ведення портфоліо та самооцінка результатів допомагає студентам відстежувати свій прогрес та виявляти області для подальшого вдосконалення.

Політика курсу: основними видами навчальних занять є: практичні заняття і консультації. Підсумкові оцінки, отримані здобувачами за виконання всіх видів навчальних занять, можуть враховуватись при виставленні семестрової оцінки з даного освітнього компоненту. Здобувач повинен знати, що викладання освітнього компоненту ґрунтується на засадах академічної доброчесності – сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Вивчення курсу передбачає: проведення цілеспрямованої, системної роботи протягом всього терміну навчання; оптимізацію форм організації навчання, орієнтування змісту навчального матеріалу від модулів дисципліни на майбутню професійну діяльність фахівця, на розвиток професійної мотивації; забезпечення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовки здобувачів; системне формування мотиваційних установок щодо самостійної роботи в оволодінні здобувачами майбутнім фахом.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

- ❖ *Технічне забезпечення:*
 - Спортивний зал або спортивний майданчик (дистанційний формат навчання передбачає використання наочного обладнання – детальні графічні малюнки залу або інвентарю): відповідний для обраного виду спорту (наприклад, зал для гімнастики, басейн, футбольне поле); Обладнаний необхідним інвентарем та обладнанням (наприклад, гімнастичні снаряди, тренажери, м'ячі, ракетки і т.д.).
 - Комп'ютери з можливістю доступу до Інтернету; мультимедійний проектор з екраном.
- ❖ *Програмне забезпечення та онлайн-сервіси, корисні для навчання:*
 - Текстові редактори: Microsoft Word, Google Docs, LibreOffice Writer.
 - Створення презентацій: Microsoft PowerPoint, Google Slides, Prezi.
- ❖ *Відеоконференції та консультації:* Zoom, Skype, Google Meet.
- ❖ *Обробка аудіо та відео:* Adobe Premiere Pro, Audacity, DaVinci Resolve.
- ❖ *Електронне навчання:* Moodle, Google Classroom, Canvas:
- ❖ *Графічний дизайн та інфографіка:* Adobe Illustrator, Canva, Visme.
- ❖ *Зберігання даних:* Google Drive, Dropbox, iCloud.
- ❖ *Наочні посібники:* плакати, схеми, фотографії, відеоматеріали.
- ❖ *Дидактичні матеріали:* методичні розробки до занять (тести, завдання, контрольні роботи)

- ❖ *Демонстрації:* виконання вправ викладачем або досвідченими студентами, використання відеоматеріалів.
- ❖ *Інтерактивні методи навчання:* рольові ігри, дискусії, кейс-стаді, проведення інтерактивних занять (Веб-сайти та онлайн-ресурси; для доступу до додаткових навчальних матеріалів; для спілкування зі студентами).

Конкретне обладнання та наочність може відрізнятися залежно від конкретних умов закладу освіти та доступних ресурсів.

Система оцінювання та вимоги:

<i>Поточне тестування та самостійна робота денна форма навчання</i>						
ЗМ	ТЕМА	БАЛИ (max)				РАЗОМ
		Практичні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Підсумковий тест	
1	1.	2	1	4	20	100
	2.	2	1			
2	3.	2	1			
	4.	2	1			
3	5.	2	1	4		
	6.	2	1			
4	7.	2	1			
	8.	2	1			
5	9.	2	1	4		
	10.	2	1			
6	11.	2	1			
	12.	2	1			
7	13.	2	1	4		
	14.	2	1			
8	15.	2	1			
	16.	2	1			
9	17.	2	1	4		
	18.	2	1			
10	19.	2	1			
	20.	2	1			
ВСЬОГО		40	20	20	20	100

<i>Поточне тестування та самостійна робота заочна форма навчання</i>						
ЗМ	ТЕМА	БАЛИ (max)				РАЗОМ
		Практичні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Підсумковий тест	
1	1.	2	2	4	20	100
	2.		2			
2	3.	2	2			
	4.		2			
3	5.	2	2	4		
	6.		2			
4	7.	2	2			
	8.		2			
5	9.	2	2	4		
	10.		2			
6	11.	2	2			
	12.		2			
7	13.	2	2	4		
	14.		2			
8	15.	3	2			
	16.		2			
9	17.	3	2	4		
	18.		2			
10	19.		2			
	20.		2			
ВСЬОГО		20	40	20	20	100

Відповідність підсумкових рейтингових оцінок у балах оцінкам за шкалою ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка шкалою ЄКТС для всіх видів підсумкового контролю
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

- "Відмінно" (90-100 балів) – здобувач міцно засвоїв теоретичний матеріал, глибоко і всебічно знає зміст освітнього компоненту, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і будує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, пов'язує програмовий матеріал із профілем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок.

- "Добре" (78-89 балів) – здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал, завдання виконано повністю, відповідь обґрунтовано, висновки та пропозиції аргументовано й оформлено належним чином.

- "Добре" (65-77 балів) – здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал, але припускається певних помилок у логіці викладу теоретичного змісту або при аналізі практичного.

- "Задовільно" (58-64 балів) – здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.

- "Задовільно" (50-57 балів) – здобувач в основному опанував теоретичними знаннями навчальної дисципліни, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, але непереконливо відповідає, плутає поняття, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутньою діяльністю.

- "Незадовільно" (35-49 балів) – здобувач не опанував навчальний матеріал дисципліни, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутні наукове мислення, та сформованість практичних навичок.

Якщо здобувач з неповажних причин не з'явився на підсумкову атестацію, а також не володіє достатнім рівнем знань та сформованістю професійних умінь з означеного курсу, рівень його навчальних досягнень оцінюється незадовільно за національною шкалою та шкалою ECTS 1 – 34 F з обов'язковим повторним курсом.

Список рекомендованих джерел:

Базова

1. Бурла О.М., Гончаренко В.І., Кравченко І.М. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 184 с.

2. Гуска М. Б., Дорош В. У., Козак Є. П., Стасюк І. І. Організація і проведення змагань зі спортивних ігор (волейбол). Кам'янець-Подільський: "Аксіома", 2018. 284 с.

3. Гуска М. Б., Дорош В.У., Козак Є. П., Стасюк І. І. Рухливі та рекреаційні ігри і спеціальні вправи у навчально-тренувальному процесі юних волейболістів. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. 216 с.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

5. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол) : навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с. (<https://tinyurl.com/2p8fune3>).

6. Ткаченко С.М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2020. 194 с. ISBN 978-966-657-802-3

Допоміжна

7. Єрмолова В. М., Деревянко В. В., Захарчук І. Р., Сілкова В. О., Тимчик М. В., Навчальна програма. Фізична культура (профільний рівень). Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 22 березня 2017 року № 451 URL: <https://tinyurl.com/2p8aapf9>

8. Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ Міністерства освіти і науки України від 15.02.2021. № 194. URL: <https://tinyurl.com/4y8kfh2y>

9. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Фахове видання категорії Б. / [редкол. : Борисова О. В. (відп. ред.) та ін]. Київ : Видавець Олімпійська література URI: <https://tinyurl.com/ty73t3zb>

Інформаційні ресурси

10. <https://mms.gov.ua/> Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України

11. <https://mon.gov.ua/ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України

12. <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/> Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»

13. <https://tinyurl.com/ye4434jw> Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»

14. <http://sportmon.org/> Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України

15. <https://prometheus.org.ua/> Офіційний сайт українського громадського проекту масових відкритих онлайн-курсів

16. <https://www.ed-era.com/courses/> Офіційний сайт студії он-лайн освіти в Україні

17. <http://www.fvu.in.ua/> Офіційний сайт федерації волейболу України

18. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
19. Національний олімпійський комітет України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://noc-ukr.org/>
20. Офіційні правила гри у волейбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://www.fvu.in.ua/images/judge-documentation/rulles2017-2020.pdf>
21. Правила гри у гандбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://handball.net.ua/abton/uploads/news/.pdf>
22. Правила гри у футбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://ffu.ua/files/biblioteka/.pdf>
23. Федерація баскетболу України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://fbu.ua/fbu>