

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ
СТЕФАНИКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

Освітня програма Фізична культура і спорт
Спеціальність - 017 фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол № 1 від «26» серпня 2025р.

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Теорія і методика обраного виду спорту
Викладач	Цап Ірина Геннадіївна
Контактний телефон	+380506029998
E-mail викладача	iryna.tsap@cnu.edu.ua
Освітня програма	017 «Фізична культура і спорт»
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредитів ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/
Консультації	Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі спортивно-педагогічних дисциплін на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього періоду вивчення дисципліни, в межах робочого часу на https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/

2. Анотація до навчальної дисципліни

Програма дисципліни "Теорія і методика обраного виду спорту" є комплексним курсом, який забезпечує студентів фундаментальними теоретичними знаннями та практичними навичками в обраному виді спорту. Курс спрямований на вивчення науково обґрунтованих методик тренувань, розвитку фізичних якостей, тактичної та технічної підготовки спортсменів.

Протягом навчання студенти досліджують основи анатомії, фізіології та біомеханіки, які стосуються їхнього виду спорту. Вивчаються принципи побудови тренувального процесу, планування і періодизації тренувань, а також методи контролю і корекції фізичного стану спортсменів. Особлива увага приділяється питанням технічної підготовки, вивченню і вдосконаленню технічних елементів, а також тактичним схемам і стратегіям.

Курс також охоплює аспекти спортивної психології, мотивації, підготовки до змагань і відновлення після фізичних навантажень. Студенти ознайомлюються з методологічними підходами до навчання і тренування, а також із сучасними тенденціями у розвитку їхнього виду спорту.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» є набуття теоретичних знань та практичних вмінь з питань підготовки студентів різної кваліфікації на прикладі обраного виду спорту, відбору до занять різними видами спорту, вивчені основних аспектів розвитку фізичних якостей, навчання та вдосконалення техніки виду спорту, організації та побудови спортивного тренування та змагальної діяльності, оволодінні методами планування та організації спортивного тренування на прикладі обраного виду спорту.

Основними завданнями вивчення дисципліни «ТМОВС» є навчити майбутнього спеціаліста з фізичної культури інтегрувати знання, одержані в суміжних курсах і окремих методиках, знаходити шляхи реалізації між предметних зв'язків цих знань.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Інтегральна компетентність:

Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі фізичної культури і спорту, у тренерській діяльності в обраному виді спорту, та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних та методичних аспектів з фізичного виховання.

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями
ЗК4. Здатність працювати в команді
ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії
ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним

Фахові компетентності:

ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
ФК-14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання:

ПРН2. Спілкуватися українськими та іноземними мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПРН3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати і представляти власний досвід, аналізувати і застосовувати досвід колег.
ПРН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я, шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ПРН12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
ПРН 13. Використовувати засвоєнні вміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

- ПРН16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
- ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
- ПРН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.
- ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	4
Практичні	42
самостійна робота	44

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
3	017 Фізична культура і спорт	2	Нормативний

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	Кількість год.		
	лекції	практичні	сам. роб
Тема 1. Наукові основи обраного виду спорту;	2		4
Тема 2. Принципи, методи та засоби тренування в обраному виді спорту;	2		4
Тема 3. Технічна підготовленість спортсменів в обраному виді спорту		6	6
Тема 4. Тактична підготовленість спортсменів в обраному виді спорту		8	6
Тема 5. Вдосконалення техніки: переміщень, передачі м'яча зверху і знизу.		6	6
Тема 6. Вдосконалення техніки плануючий і силовий подачі м'яча		8	6
Тема 7. Вдосконалення техніки прямого нападаючого удару і обманні удари Вдосконалення техніки		8	6
Тема 8. Вдосконалення техніки блокування		6	6
ВСЬОГО	4	42	44

6. Система оцінювання курсу (екзамен)

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	20
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	20
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	10
Екзамен		50
Максимальна кількість балів		100

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу							КСР	ІЗ	Разом
	Номер практичного заняття									
	1-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21			
Т	100		100		100		100	100		10
УВ	100	100	100	100	100	100	100			10
ПН	100	100	100	100	100	100	100			20
СР								100	100	10
Екзамен										50
Разом										100

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,5, відповідно максимальний бал за **практичні навички** може скласти **50 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **20 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,3, відповідно максимальний бал може скласти **30 балів**), що в сумі максимально може скласти **100 балів**.

Теоретичні знання студентів оцінюються шляхом **тестування** та їх **усної відповіді** на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **30 балів**.

Тестовий контроль рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо.

Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навички. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів.

Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навички**

становить **50 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**.

Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **20 балів**.

Індивідуальне завдання (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Контроль самостійної роботи (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми. З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

90-100 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

80-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

70-79 балів - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

60-69 балів - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

50-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

Менше 50 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

7. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: ➤ Наказ 255 від 31.03.2025 про внесення змін до складу Комісії з питань етики і академічної доброчесності ➤ Наказ 1099 від 31.12.24р. Про зміну в складі Комісії з етики та академічної доброчесності ➤ Наказ №529 від 27.09.2022 р. “Про внесення змін і доповнень до діючих положень університету” ➤ Наказ №530 від 27.09.2022 р. “Про введення в дію нової редакції Кодексу честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника” ➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Наказ 1093 про створення комісії ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності” ➤ Корисні посилання ➤ Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти: https://naqa.gov.ua/академічна-доброчесність/ ➤ Ініціатива академічної доброчесності та якості освіти https://academiq.org.ua/ ➤ Закон України “Про запобігання корупції” - https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18 ➤ Закон України «Про внесення змін до Закону України “Про запобігання корупції” щодо викривачів корупції» – https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/198-IX ➤ Викривачі корупції (відповіді на поширені запитання на сайті Національного агентства з питань запобігання корупції) – https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vyyavlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/ ➤ Вебінари “Академічна доброчесність” –https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobrochesnist/
--------------------------	--

	➤ Інформаційні бюлетені “Академічна доброчесність Infobulletin” в межах проєкту сприяння академічній доброчесності в Україні (Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project – SAIUP) – https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/ Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/
Пропуски занять (відпрацьованя)	Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.): Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов’язковому порядку. Студент зобов’язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену. Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти». Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Невідповідна поведінка під час заняття	Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрядування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрядування студентів» «Положення про порядок переведення, відрядування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

7. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення

Комп'ютерна аудиторія (30 місць) (ПК Pentium IV/1.6 ГГц); мультимедійна аудиторія 121 (проектор BenQ w1070); спортивне ядро

Література

Основна

1. Єременко В.Г., Свірська Т.Ф. Фізичне виховання. Волейбол Практикум. Київ: НАУ, 2013. 44 с.
2. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Розвиток координаційних здібностей волейболістів: Методичні вказівки. Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. 34 с.
3. Морозовський О.Л. Методичні вказівки з навчальної дисципліни Фізичне виховання Біомеханічні основи техніки волейболу Методичні вказівки. Харків: ХНУМГ ім. А.Н. Бекетова, 2016. 34с.
4. Рибницький О.В., Мілаєв О.І. Організація та методика проведення занять з волейболу серед студентів ВНЗ Методичні вказівки. Мелітополь: Вид-во ТДАТУ, 2016. 42 с.
5. Стратій Н.В., Грищенко О.І., Істомін А.Г., Веретельникова Ю.А., Посипайко А.О., Куций Д.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів Навчальний посібник. ХНМУ, 2012 р. 104 с.
6. Цицаркін О.В., Кисіль В.М. Методичні рекомендації з дисципліни Фізичне виховання розділ Історія розвитку волейболу. Основні технічні елементи та правила гри Методичні вказівки. Рівне: НУВГП, 2014. 43 с.
7. 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. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/152> 2. С. 10 – 27.

Додаткова

1. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. С. 163–168.
2. Лещенко, Г. А., Цап, І. Г., Березюк, Д. І. (2025). Рухливі ігри в системі підготовки спортсменів на початковому етапі спортивного вдосконалення. Педагогічна Академія: наукові записки, (23). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17331920>
3. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 106 с. ISBN 978-617-7336-24-1
4. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
5. Лапочук Н.О., Удачина Л.А. Організація та суддівство змагань з видів спорту: Навчально-методичний посібник Маріуполь, 2014. 51с.
6. С. Ю. Вербіцький, М. П. Пітин,, Р. В. Римик,, О. М. Лещак,, І. Г. Цап. Характеристика програми технічної підготовки волейболістів - початківців із застосуванням інтерактивних методів навчання. Науковий журнал «Фізичне виховання та спорт».- Запоріжжя, № 1 (2023): Фізичне виховання та спорт, Розділ II. Олімпійський та професійний спорт, 57-66с.
7. Цап І.Г. Термінологічний словник зі спортивних ігор: / І.Г. Цап, М.І. Цап. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – 72 с.