

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



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

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПРАКТИКУМ ЗІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ В ОБРАНІЙ ВИДІ СПОРТУ

Освітня програма Фізична культура і спорт
перший (бакалаврський) рівень
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол № 7 від «30» грудня 2025 р.

1. Загальна інформація

| | |
|--|---|
| Назва дисципліни | Практикум зі спортивного вдосконалення в обраному виді спорту |
| Викладач (і) | Лещак Олександр Миколайович кандидат наук з фізичного виховання і спорту |
| Контактний телефон викладача | +380505136936 |
| E-mail викладача | oleksandr.leshchak@pnu.edu.ua |
| Формат дисципліни | Очний/заочний |
| Обсяг дисципліни | 3 кредити ЄКТС, 90 год |
| Посилання на сайт дистанційного навчання | https://d-learn.pnu.edu.ua |
| Консультації | Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі спортивно - педагогічних дисциплін на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього процесу вивчення дисципліни, в межах робочого часу на https://d-learn.pnu.edu.ua |

2. Анотація до навчальної дисципліни

«Практикум зі спортивного вдосконалення в обраному виді спорту» є вибірковою компонентою ОП Фізична культура і спорт, яка спрямована на удосконалення професійно-педагогічних, технічних та тактичних навичок та умінь, необхідних для проведення занять, організації змагань з обраного виду спорту.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Практикум зі спортивного вдосконалення в обраному виді спорту» є формування у здобувачів освіти цілісного уявлення про професійну діяльність спеціаліста у сфері фізичної культури і спорту, використання теоретичних знань, навичок у процесі професійної діяльності та забезпечення їх необхідними теоретичними і практичними знаннями зі спортивного тренування, вивчення і оволодіння технікою обраного виду спорту, методикою навчання, сприяння формуванню навичок проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності

ІК. 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 і спорту.

Загальні компетентності.

ЗК4. Здатність працювати в команді.

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності

ФК6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

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

Програмні результати навчання

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

5. Організація навчання

| Обсяг навчальної дисципліни | | | |
|---|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Вид заняття | | Загальна кількість годин 90 | |
| лекції | | 8 | |
| семінарські заняття / практичні / лабораторні | | 22 | |
| самостійна робота | | 60 | |
| Ознаки навчальної дисципліни | | | |
| Семестр | Спеціальність | Курс (рік навчання) | Нормативний / вибірковий |
| 6 | 017 Фізична культура і спорт | 3 | Вибірковий |
| Тематика навчальної дисципліни | | | |
| Тема | | Кількість год. 90 | |
| | | Лекції | Практичні заняття |
| | | Сам. робота | |
| Тема 1. Основи спортивного тренування. Роль тренера в обраному виді спорту. | | 2 | 4 |
| Тема 2. Планування спортивного тренування на усіх етапах спортивного вдосконалення. Періодизація спортивного тренування. Мікро-, мезо- і макроструктура процесу підготовки спортсменів. | | 2 | 6 |
| Тема 3. Система змагань. Проблеми навантаження та відновлення. | | 2 | 4 |
| Тема 4. Фізична, техніко-тактична підготовка спортсменів. | | 2 | 4 |
| Тема 5. Психологічна підготовка в обраному виді спорту. | | | 4 |
| Всього | | 8 | 22 |
| | | 60 | 60 |

6. Система оцінювання курсу

| Накопичування балів під час вивчення дисципліни | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| Види навчальної роботи | | Максимальна кількість балів |
| Практичні навички | Робота на парах | 50 |
| Теоретичні знання | Тестування, усна відповідь | 20 |
| Самостійна робота | Індивідуальні завдання, КСР | 30 |
| Максимальна кількість балів | | 100 |

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

| Види навч. роботи | Графік навчального процесу | | | | | | | | ІЗ | Разом |
|-------------------|----------------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-------|
| | Номер практичного заняття | | | | | | | КСР | | |
| | 1 | 2-3 | 4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11 | | | |
| Т | 100 | | 100 | | 100 | | 100 | | | 10 |
| УВ | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | | | 10 |
| ПН | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | | | 50 |
| СР | | | | | | | | 100 | 100 | 30 |
| 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 0,3, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **30 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал може скласти **20 балів**).

Теоретичні знання студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **20 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 навичками (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 – **30 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 | | |
| 50 – 59 | E | задовільно | |
| 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

| | |
|--|--|
| <p>Академічна доброчесність</p> | <p>Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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/ <p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/</p> |
| <p>Пропуски занять (відпрацювання)</p> | <p>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.):</p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов’язковому порядку. Студент зобов’язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>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.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |
| Виконання завдання пізніше встановленого терміну | <p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «https://efund.cnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2023/09/poriadok-orhanizatsii-ta-provedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.pdf»</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |
| Невідповідна поведінка під час заняття | <p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |
| Неформальна освіта | <p>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/</p> |

8.Ресурсне забезпечення

| | |
|--|--|
| Матеріально-технічне забезпечення | Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше. |
| Рекомендована література: | |
| <i>Основна:</i> | |
| <ol style="list-style-type: none"> Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2021.112 с. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді / О.М. Колумбет // Монографія. – К.: Освіта. Україна, 2014. – 420с. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) Навчальний посібник Вінниця 2014 – 616 с. Костюкевич В.М. Спортивні ігри: курс лекцій: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В.М. Костюкевич, Т.В. Вознюк, А.І. Драчук. – Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. – 240 с. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді / О.М. Колумбет // Монографія. – К.: Освіта. Україна, 2014. – 420с. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) Навчальний посібник Вінниця 2014 – 616 с. Костюкевич В.М. Спортивні ігри: курс лекцій: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В.М. Костюкевич, Т.В. Вознюк, А.І. Драчук. – Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. – 240 с. | |

8. Костюкевич В.М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с.
9. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
10. Лапочук Н. О., Удачина Л. А. Організація та суддівство змагань з видів спорту Навчально-методичний посібник Маріуполь, 2014. - 51с.
11. Маляр Е.І. Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 48 с.
12. Маляр Е.І. Професійна майстерність тренера: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 36 с.
13. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: Навчальний посібник / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
14. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теорія і методика спортивного тренування: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2020. 55 с.
15. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб./ Т. В. Петровська. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2015. – 184 с.
16. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти: Навчальний посібник / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев, В.П. Краснов. – К: НУБіП України, 2018 – 571 с.
17. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник / Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с. 15. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді.
18. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця : Планер, 2018. – 418 с.

Додаткова:

1. Воронова В. І. Психологія спорту: Навчальний посібник / В. І.Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с
2. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 37–44.
3. Пітин М. Загальна характеристика концепції теоретичної підготовки у спорті / Мар'ян Пітин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 213–218.
4. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.

Викладач

Олександр ЛЕЩАК