

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**



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

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Практикум з спортивного удосконалення**

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність 014 Середня освіта «Фізична культура»

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 1 від «29» серпня 2022 р.

## **ЗМІСТ**

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу (зразок)
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (зразок)
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	ПРАКТИКУМ З СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ
Освітня програма	«Середня освіта (Фізична культура)»
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	014 Середня освіта ( Фізична культура)
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	Вибіркова дисципліна
Курс / семестр	1,2,3,4 /1,2,3,4,5,6,7,8
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 64 год. Практичні заняття – 200год. Самостійна робота – 264год.
Мова викладання	Українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>

## 2. Опис дисципліни

### Мета та цілі курсу

Метою викладання навчальної дисципліни «Практикум з спортивного удосконалення» є набуття теоретичних знань та практичних вмінь з питань підготовки спортсменів різної кваліфікації на прикладі обраного виду спорту, відбору до занять різними видами спорту, вивчені основних аспектів розвитку фізичних якостей спортсменів, 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 «Практикум з спортивного удосконалення» 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.

### Загальні компетентності:

ЗК-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями

ЗК-9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

### Фахові компетентності:

ФК-1. Здатність формувати в учнів предметів компетентності з фізичного виховання, медико - біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури, відповідно до вимог стандарту середньої освіти.

ФК-2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ФК-3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичної культури.

ФК-4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

ФК-6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і

навичок та фізичних (рухових якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки

ФК-7. Здатність оволодівати базовими і новими видами спортивно-оздоровчої діяльності

ФК-9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей

ФК-10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК-12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

ФК-13. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

ФК-14. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ФК-18. Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.

ФК-19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

### **Програмні результати навчання**

ПРН-1. Знати законодавчу базу щодо завдань, цілей, принципів, засад функціонування повної загальної середньої освіти в Україні; законодавчі акти України в галузі охорони дитинства про захист прав дітей та забезпечення їх повноцінного розвитку; сфери фізичної культури.

ПРН-2. Знати та розуміти основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп; закони і принципи навчання рухових умінь і навичок.

ПРН-3. Знати вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документа для здійснення навчального процесу з фізичної культури.

ПРН-4. Знати правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги.

ПРН-5. Знати вікові особливості та закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРН-13. Володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРН-14. Володіти руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; володіти теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності вдосконалювати руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах рухової активності

ПРН-16. Вміти складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові спортивно-оздоровчі заходи та спортивні змагання.

ПРН-17. Визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення різного роду занять з фізичної культури; здійснення наукової, методичної, організаційної роботи вчителя фізичної культури, інспектора, методиста; вміти аналізувати, узагальнювати і поширювати передовий педагогічний досвід.

ПРН-21. Вміти проводити агітаційну роботу з пропаганди здорового способу життя різних груп населення.

ПРН-22. Вміти планувати фізичне навантаження відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей людини і рівня їх підготовленості

№	Тема	Результати навчання	Завдання
<b>Модуль 1. Спортивне удосконалення в бадмінтоні</b>			
1.	Вступ в дисципліну «Практикум з спортивного удосконалення»	Значення та місце дисципліни "ТіМОВС" в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни. Взаємозв'язок дисципліни «ТіМОВС» з іншими дисциплінами. Особливості змагальної діяльності в силових видах спорту.	1. Підготувати доповіді із запропонованих тем. 2. Пройти тестові завдання.
2	Історія розвитку бадмінтону.	Завдання дисципліни та місце бадмінтону в системі фізичного виховання. Класифікація і термінологія. Історія розвитку бадмінтону. Становлення та розвиток бадмінтону в Україні. Організація вивчення дисципліни.	1. Підготувати доповіді із запропонованих тем . 2.
3	Науково-теоретичні основи бадмінтону.	Характеристика гри. Поняття про техніку у бадмінтоні та її варіативність. Фізична підготовка бадмінтоніста. Основні характеристики рухів у бадмінтоні. Фазова структура рухів. Основні аспекти технічної підготовки бадмінтоніста. Поняття тактичної підготовки у бадмінтоні. Психологічна підготовка бадмінтоніста.	1. Контрольні запитання, 2. Пройти тестові завдання. 3. Завдання для самостійної роботи
4	Загальні основи навчально-методичного процесу у бадмінтоні.	Знати правила поведінки на майданчиках та правила безпеки під час занять бадмінтоном. Предметно-практичні уміння тренера-викладача з бадмінтону. Вплив занять бадмінтоном на організм учнів. Самоконтроль під час занять бадмінтоном. Задачі, особливості та форми проведення навчальних занять. Методи навчання. Послідовність навчання техніці у бадмінтоні. Засоби навчання. Організація та методика занять з бадмінтону. Загальна і спеціальна підготовка у бадмінтоні. Різновиди способів тримання ракетки. Вправи з воланом.	1. Контрольні запитання, 2. Пройти тестові завдання. 3. Завдання для самостійної роботи
5	Техніка та методика навчання основних	Ознайомлення з основними прийомами техніки. Різновиди ігрових стійок. Узгодженість рухів руками і	1. Контрольні запитання, 2. Пройти тестові

	прийомів у бадмінтоні.	ногами під час гри у бадмінтон. Техніка пересувань на майданчику. Техніка та методика навчання подач у бадмінтоні: зверху, знизу. Техніка і методика навчання ударів у бадмінтоні: зверху, знизу, справа, зліва.	завдання. 3.Завдання для самостійної роботи
<b>6</b>	Методика навчання технічних прийомів у захисті.	Ознайомлення з основними прийомами дій у захисті. Техніка і методика навчання короткої подачі. Техніка і методика навчання високо-далеких ударів. Фазова структура рухів, основні помилки та їх попередження. Техніка і методика навчання плоскої подачі. Техніка і методика навчання плоских ударів. Попередження помилок техніки. Навчання пересуванню в передній зоні майданчика. Методика навчання пересуванню на задній зоні майданчика.	1.Контрольні запитання, 2. Пройти тестові завдання. 3.Завдання для самостійної роботи
<b>7</b>	Методика навчання технічних прийомів у нападі.	Ознайомлення з основними прийомами дій у нападі. Різновиди атакуючих ударів. Техніка і методика навчання високо далекої подачі. Техніка і методика навчання укорочених ударів. Фазова структура рухів. Основні помилки та їх попередження. Навчання пересуванню по майданчику вправо та вліво. Поняття про основні точки майданчику. Техніка і методика навчання тактиці гри в одиночному розряді та парах. Аналіз основних помилок та їх попередження.	1.Законспектувати варіанти групових тактичних взаємодій між гравцями. 2.Пройти тестові завдання.
<b>8</b>	Організація тренувальної діяльності у бадмінтоні.	Характеристика сучасної системи спортивного тренування у бадмінтоні. Основні поняття спортивного тренування. Основні види підготовки в системі спортивного тренування (фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна). Розвиток фізичних якостей у бадмінтоні. Основи управління тренувальним процесом у бадмінтоні. Етапи підготовки бадмінтоніста високої кваліфікації.	1.Скласти комплекс вправ для проведення підготовчої частини уроку. проведення основної частини уроку. 2.Пройти тестові завдання.
<b>9</b>	Організація змагальної	Основні аспекти підготовки до проведення змагань з бадмінтону.	1.Законспектувати основні правила гри. Законспектувати

	діяльності у бадмінтоні.	Підготовка майданчику та інвентаря. Положення про змагання з бадмінтону. Основна документація змагань з бадмінтону. Суддівство у бадмінтоні. Організація і проведення оздоровчих заходів засобами бадмінтону у різних групах населення.	жести першого та другого суддів 2.Пройти тестові завдання.
<b>Модуль 2 Спортивне удосконалення в настільному тенісі.</b>			
<b>1</b>	Історія розвитку настільного тенісу	Завдання дисципліни та місце настільного тенісу в системі фізичного виховання Класифікація і термінологія. Історія розвитку настільного тенісу . Становлення та розвиток настільного тенісу в Україні та за кордоном.	1.Підготувати доповіді із запропонованих тем . 2.Пройти тестові завдання.
<b>2</b>	Науково-теоретичні основи у настільному тенісі.	Характеристика гри. Поняття про техніку у настільному тенісі та її варіативність. Фізична підготовка тенісиста. Основні характеристики рухів у настільному тенісі . Фазова структура рухів. Основні аспекти технічної підготовки тенісиста. Поняття тактичної підготовки у настільному тенісі . Психологічна підготовка тенісиста .	1.Контрольні запитання, 2. Пройти тестові завдання. 3.Завдання для самостійної роботи
<b>3</b>	Загальні основи навчально-методичного процесу у настільному тенісі.	Правила поведінки на майданчиках та правила безпеки під час занять настільним тенісом. Самоконтроль під час занять настільному тенісом . Методи навчання. Послідовність навчання техніці у настільному тенісі . Засоби навчання. Організація та методика занять з настільного тенісу . Загальна і спеціальна підготовка у тенісиста. Різновиди способів тримання ракетки.	1.Контрольні запитання, 2. Пройти тестові завдання. 3.Завдання для самостійної роботи
<b>4</b>	Техніка та методика навчання основних прийомів у настільному тенісі.	Ознайомлення з основними прийомами техніки. Різновиди ігрових стійок. Узгодженість рухів руками і ногами під час гри у настільний теніс. Техніка пересувань коло столу. Техніка та методика навчання подач у настільному тенісі. Техніка і методика навчання ударів у настільному тенісі: зверху, знизу, справа, зліва.	1.Контрольні запитання, 2. Пройти тестові завдання. 3.Завдання для самостійної роботи
<b>5</b>	Методика навчання	Ознайомлення з основними	1.Законспектувати варіанти групових

	технічних прийомів у захисті.	прийомами дій у захисті. Техніка і методика навчання короткої подачі. Техніка і методика навчання: поштовхового удару з права та зліва, підрізного удару справа і зліва, удару топ-спін.	тактичних взаємодій між гравцями. 2.Пройти тестові завдання.
6	Методика навчання технічних прийомів у нападі.	Ознайомлення з основними прийомами дій у нападі. Різновиди атакуючих ударів. Техніка і методика навчання прямої подачі та подачі «човник», подачі «віяло» та подача «маятник», Основні помилки та їх попередження. Навчання пересуванню за столом вправо та вліво. Техніка і методика навчання тактиці гри в одиночному розряді та парах. Аналіз основних помилок та їх попередження.	1.Контрольні запитання, 2. Пройти тестові завдання. 3.Завдання для самостійної роботи
7	Організація тренувальної діяльності у бадмінтоні.	Характеристика сучасної системи спортивного тренування у настільному тенісі. Основні поняття спортивного тренування. Основні види підготовки в системі спортивного тренування (фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна). Розвиток фізичних якостей у настільному тенісі. Основи управління тренувальним процесом у настільному тенісі . Етапи підготовки тенісиста високої кваліфікації.	1.Скласти комплекс вправ для проведення підготовчої частини уроку. проведення основної частини уроку. 2.Пройти тестові завдання.
8	Організація змагальної діяльності у настільному тенісі.	Основні аспекти підготовки до проведення змагань з настільного тенісу. Підготовка інвентаря. Положення про змагання з настільного тенісу. Основна документація змагань з настільного тенісу. Суддівство у настільному тенісі. Організація і проведення оздоровчих заходів засобами настільного теніса. у різних групах населення.	1.Законспектувати основні правила гри. Законспектувати жести першого та другого суддів 2.Пройти тестові завдання.
<b>МОДУЛЬ 3 Спортивне удосконалення з волейболу (різновиди волейболу)</b>			
1	Вступ. історія розвитку волейболу в світі та Україні	Засвояти нову фахову інформацію з таких питань: історія розвитку волейболу. Предмет і загальні відомості про волейбол. Розвиток волейболу в світі та Україні. Сутність гри.	1.Підготувати доповіді із запропонованих тем . 2.Пройти тестові завдання.
2	Методика навчання	Знати та розуміти сутність, принципи,	Законспектувати класифікацію передач



	техніки гри у волейбол	методи методикі навчання техніки гри: переміщення і стійка, подача ,прийом і передача м'яча, падаючий удар, блокування.	м'яча у волейболі; аналіз техніки виконання, типові помилки, методику початкового навчання (загальнопідготовчі, підвідні, спеціальні вправи, що використовуються в процесі початкового навчання)
3	Методика навчання тактика гри у волейбол	Знати та розуміти сутність, принципи, методи основ тактики гри у волейбол. Класифікацію техніки і тактики гри.	1.Законспектувати варіанти групових тактичних взаємодій між гравцями. 2.Пройти тестові завдання.
4	Правила змагань. Методика та вимоги до суддівства гри у волейбол	Знати та розуміти методику і термінологію суддівства, жестикуляцію. Обладнання місць занять та інвентар. Правила змагань. Ведення протоколу.	1.Законспектувати основні правила гри. Законспектувати жести першого та другого суддів 2.Пройти тестові завдання.
5	Організація та проведення змагань з волейболу	Засвоїти нову фахову інформацію з таких питань: види змагань, організація змагань, системи розігрування, положення та кошторис витрат, проведення Чемпіонату та Кубку України.	1.Контрольні запитання, 2. Пройти тестові завдання. 3.Завдання для самостійної роботи
6	Фізична і психологічна підготовка волейболістів	Засвоїти нову фахову інформацію з таких питань:Загальна фізична підготовка.Орієнтовні вправи для загальної фізичної підготовки. Орієнтовні вправи для розвитку спеціальної фізичної підготовки. Психологічна підготовка	1.Скласти комплекс вправ для проведення підготовчої частини уроку. проведення основної частини уроку. 2.Пройти тестові завдання.
7	Вступ. історія розвитку пляжного волейболу в світі та Україні	Засвоїти нову фахову інформацію з таких питань: Історія, сучасний стан та перспективи розвитку пляжного волейболу, як виду спорту. Розвиток пляжного волейболу в світі та Україні	1.Підготувати доповіді із запропонованих тем . 2.Пройти тестові завдання.
8	Методика навчання техніки і тактики гри у пляжному волейболі	Знати та розуміти сутність, принципи методикі навчання техніки гри: Переміщення і стійка. Подача . Прийом і передача м'яча. Нападаючий удар. Блокування. Знати та розуміти сутність, принципи, методи основ тактики гри у волейбол. Класифікацію техніки і тактики гри.у	1.Законспектувати варіанти групових тактичних взаємодій між гравцями. 2.Пройти тестові завдання.

		пляжний волейбол.	
9	Правила змагань. Методика та вимоги до суддівства гри у пляжному волейболі	Знати та розуміти методику організації проведення змагань з пляжного волейболу. Майданчик, обладнання майданчика. Інвентар. Форма гравців. Виграш очка, партії і гри. Заміни, перерви в партії.	1.Контрольні запитання, 2. Пройти тестові завдання. 3.Завдання для самостійної роботи
10	Система розіграшу у пляжному волейболі	Засвояти нову фахову інформацію з таких питань: <ul style="list-style-type: none"> <li>• системи проведення змагань з пляжного волейболу (кругова, з вибуванням, змішана).</li> <li>• особливості складання пакету документів: положення, заявка, таблиця результатів, протоколи гри, кошторис витрат, статистичні протоколи.</li> <li>• послідовність проведення матчів в турнірній боротьбі, правила вибування з турнірної боротьби, визначення переможців у сітці, блоці, аж до фінального матчу.</li> </ul>	1.Контрольні запитання, 2. Пройти тестові завдання. 3.Завдання для самостійної роботи
<b>МОДУЛЬ 4 Спортивне удосконалення з баскетболу (різновиди баскетболу)</b>			
1	Історія виникнення та розвиток Гри в баскетбол	Зародження та розвиток баскетболу. Роль та місце спортивних та рухливих ігор у фізичній культурі школярів	1.Підготувати доповіді із запропонованих тем . 2.Пройти тестові завдання.
2	Сучасні уявлення про гру. Різновиди баскетболу	Характеристика гри в баскетбол. Правила гри в баскетбол. Стритбол. Баскетбол 3х3. Корфбол. Мінібаскетбол. Рухливі ігри з елементами баскетболу під час занять фізичною культурою школярів	1.Підготувати доповіді із запропонованих тем . 2.Пройти тестові завдання.
3	Науково-теоретичні основи баскетболу.	Характеристика гри. Поняття про техніку у баскетболі та її варіативність. Основні характеристики рухів у баскетболі. Фазова структура рухів. Основні аспекти технічної, тактичної і психологічної підготовки баскетболіста.	1.Контрольні запитання, 2. Пройти тестові завдання. 3.Завдання для самостійної роботи
4	Загальні основи навчально-методичного процесу у баскетболі .	Правила поведінки на майданчиках та правила безпеки під час занять баскетболом. Предметно практичні уміння тренера-викладача з баскетболу Вплив занять баскетболом на організм учнів. Самоконтроль під час занять баскетболу . Методи навчання. Послідовність навчання техніці у баскетболу . Засоби навчання. Організація та методика занять з баскетболу . Загальна і спеціальна підготовка у баскетболі.	1.Контрольні запитання, 2. Пройти тестові завдання. 3.Завдання для самостійної роботи
5	Техніка та методика навчання основних	Ознайомлення з основними прийомами техніки. Різновиди ігрових стійок.	1.Контрольні запитання,

	прийомів у баскетболі.	Узгодженість рухів руками і ногами під час гри у баскетбол . Техніка та методика навчання пересування гравців у нападі та захисті, зупинки, повороти, перехоплення м'яча.	2. Пройти тестові завдання. 3.Завдання для самостійної роботи
6	Методика навчання технічних прийомів у захисті.	Ознайомлення з основними прийомами дій у захисті. Передачі м'яча, вибивання та вибивання м'яча, кидки м'яча в кошик, фінти, оволодіння м'ячом під щитом. Передачі м'яча, кидки м'яча в кошик, накривання м'яча, фінти Попередження помилок техніки.	1.Законспектувати варіанти групових тактичних взаємодій між гравцями. 2.Пройти тестові завдання.
7	Методика навчання технічних прийомів у нападі.	Ознайомлення з основними прийомами дій у нападі. Різновиди атакуючих дій.. Кидки м'яча в кошик однією і двома руками з місця, в русі. Передачі та перехоплення м'яча, кидки м'яча в кошик, фінти, оволодіння м'ячом під щитом. Аналіз основних помилок та їх попередження.	1.Контрольні запитання, 2. Пройти тестові завдання. 3.Завдання для самостійної роботи
8	Фізична і тактична підготовка баскетболіста	Загальна і спеціальна розминка баскетболіста та методика її проведення	1.Скласти комплекс вправ для проведення підготовчої частини уроку. проведення основної частини уроку. 2.Пройти тестові завдання.
9	Організація тренувальної діяльності у баскетболі.	Характеристика сучасної системи спортивного тренування у баскетболі. Основні поняття спортивного тренування. Основні види підготовки в системі спортивного тренування (фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна). Розвиток фізичних якостей у баскетболі. Основи управління тренувальним процесом у баскетболі.	1.Контрольні запитання, 2. Пройти тестові завдання. 3.Завдання для самостійної роботи
10	Організація змагальної діяльності у баскетболі.	Основні аспекти підготовки до проведення змагань з баскетболу. Підготовка майданчику та інвентаря. Положення про змагання з баскетболу. Основна документація змагань з баскетболі. Суддівство у баскетболі. Організація і проведення оздоровчих заходів засобами баскетболу у різних групах населення.	1.Законспектувати основні правила гри, жести першого та другого суддів 2.Пройти тестові завдання.

### 3. Система оцінювання курсу (екзамен)

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
<b>Практичні навички</b>	Робота на заняттях	<b>25</b>
<b>Теоретичні знання</b>	Тестування, усна відповідь	<b>15</b>
<b>Самостійна робота</b>	Індивідуальні завдання, КСР	<b>10</b>
<b>Екзамен</b>		<b>50</b>
Максимальна кількість балів		<b>100</b>

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

ІЗ – індивідуальне завдання;

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 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 – 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.

#### Система оцінювання курсу(залік)

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

*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 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 – **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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	добре	
70 – 79	<b>C</b>		
60 – 69	<b>D</b>	задовільно	
50 – 59	<b>E</b>		
26 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа, лабораторії, комп'ютери та інше
Література:	
<p>Додаткова:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.</li> <li>Железняк Ю.Д., Портнов Ю.И., Савин В.П., Масаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебн. [для студ. высш. пед. учебн. заведений]. М. : Издательский центр «Академия», 2002. С. 97 – 108; 131 – 142.</li> <li>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.</li> <li>Пасічник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. / Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 106 с. ISBN 978-617-7336-24-1</li> <li>Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.</li> </ol>	



6. Лапочук Н.О., Удачина Л.А. Організація та суддівство змагань з видів спорту  
Навчально-методичний посібник Маріуполь, 2014. - 51с.

*Волейбол:*

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.

*Баскетбол:*

1. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
2. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. / Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 106 с. ISBN 978-617-7336-24-1
3. Головка Д. Розвиток та становлення баскетболу на Львівщині до 1934 року / Головка Д., Пасічник В. // Баскетбол, історія, сучасність, перспективи: матеріали I Всеукр. Наук.-практ. конф. – Дніпро, 2016. С. – 25–27.
4. Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб. / авт. кол. : Приступа Є. Н. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 206 с.

*Настільний теніс:*

1. Окопний А. Організація та проведення змагань з настільного тенісу: методичний посібник / А. Окопний, В. Мартиненко, І. Мудрий. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 60 с.

*Бадмінтон:*

1. Левенштейн І. Усе буде бадмінтон! Історія та постаті українського бадмінтону
2. Смирнов Ю. Н. Бадмінтон : учеб. для вузов / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М. : Советский спорт, 2011. – 248 с.
3. Бадмінтон : правила игры и проведения соревнований / ред.

- Н. П. Милиневского, А. Л. Сербулова, О. Я. Толстунова, В. М. Швачко. – 3–е изд. – Киев : Федерация бадминтона Украины, 2010. – 57 с.
4. Индик П. М. Бадмінтон : навчально-методичний посібник / П. М. Индик, А. Є. Сірик. – Суми : Сумський державний університет, 2017. – 111 с.
5. Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор / І. В. Каратник. – Львів, 2013. – 18 с.
6. Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу / О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 68 с.

#### *Стрітбол:*

- Ассоциация уличного баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://streetbasket.ru/association/>
2. История стритбола // Worldstreetball [Електронний ресурс]
3. Баскетбол 3x3 Федерація баскетболуУкраїні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://3x3.kiev.ua>
4. Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб. / авт. кол. : Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Виноградський Б. А. [та ін.]. – Львів. : ЛДУФК, 2014. – 206 с.
5. Офіційні правила гри в баскетбол 3x3 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.fiba.com/documents/2016/01/29/3x3%20Rules%20of%20the%20game%202016%20text.pdf>

### 7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 101 тел. (0342) 59-60-20 <a href="https://spd@pnu.edu.ua">https:// spd@pnu.edu.ua</a> <a href="https://kspd.pnu.edu.ua/">https://kspd.pnu.edu.ua/</a>
Викладач (і) Гостьові лектори	Ст. викладач Цап Ірина Геннадіївна
Контактна інформація викладача	<a href="mailto:iryna.tsap@pnu.edu.ua">iryna.tsap@pnu.edu.ua</a>

### 8. Політика навчальної дисципліни

Академічна добросесність	Дотримання академічної добросесності засновується на ряді положень та принципів академічної добросесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної добросесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> </ul>
--------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.</a></li> </ul> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.)</a>.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5</a>.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></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» <a href="#">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> - ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали <a href="#">«Положення про</a></p>

	<p><a href="#">порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</a></p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «<a href="#">Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019)</a> - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

**Викладач** Цап І.Г.