

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан
 Соціально-гуманітарного
 факультету
Оксана ГОМОТЮК

« _____ » 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор
 Навчально-наукового
 інституту новітніх
 освітніх технологій
Святослав ЦИГЕЛЬ

« _____ » 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. проректора з науково-
 педагогічної роботи
Віктор ОСТРОВЕРХОВ

« _____ » 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
з дисципліни
«ПРАКТИКУМ»

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 01 Освіта/педагогіка

Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семес тр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг, КПЗ (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)
Денна	3	6	-	28	2	6	24	60	6
Заочна	3	6	8	4	-	-	48	60	6

Тернопіль – ЗУНУ
 2023

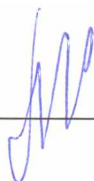
31.02.2023

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 01 «Освіта/педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», затвердженої Вченою радою ЗУНУ, протокол № 9 від 26.05.2021 р.

Робочу програму склав кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Маляр Едуард Імреївич.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 28.08.2023 р.

Завідувач кафедри,
кандидат педагогічних наук, доцент

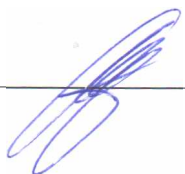

_____ Роман ГАХ

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Фізична культура і спорт» протокол № 1 від 28 серпня 2023 р.

Голова групи забезпечення спеціальності


_____ Едуард МАЛЯР

Гарант ОП _____


_____ Едуард МАЛЯР

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Практикум»

1. Опис дисципліни «Практикум»

Дисципліна «Практикум»	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS– 2	Галузь знань 01 – «Освіта/педагогіка»	Статус дисципліни Обов'язкова дисципліна професійної підготовки Мова навчання українська
Кількість залікових модулів – 3	Спеціальність – 017 – «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: <i>Денна форма – 3</i> <i>Заочна форма - 3</i> Семестр: <i>Денна форма – 6</i> <i>Заочна форма - 6</i>
Кількість змістових модулів – 2	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Лекції: <i>Денна –</i> <i>Заочна – 8 год.</i> Практичні заняття: <i>Денна – 28 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин: Денна - 60		Самостійна робота: <i>Денна – 24 год.</i> <i>Заочна – 48 год.</i> Індивідуальна робота – 2 год. Тренінг, КПЗ - <i>Денна форма - 6 год.</i>
Тижневих годин – 4 з них аудиторних – 2		Вид підсумкового контролю – залік

2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Практикум»

2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Метою вивчення навчальної дисципліни є закріплення теоретичних знань студентів, одержаних під час навчання в університеті та набуття практичних навиків роботи у процесі проходження практикуму.

2.2. Завдання вивчення дисципліни :

- поглиблення теоретичних знань і практичних навичок;
- здобуття вміння збирати та інтегрувати докази власної дослідницької позиції, презентувати і відстоювати власну думку;
- використання міждисциплінарного підходу до вирішення поставлених професійних завдань у практичній роботі;
- оволодіння студентами сучасними методами та формами організації та проведення навчально-тренувальних занять;
- формування здатності застосовувати знання у практичних ситуаціях та працювати у команді;
- вміння застосовувати знання теорія і методика спортивної підготовки, підтримувати належний рівень знань та постійно підвищувати свою професійну підготовку.

2.3. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:

1. Застосовувати особистісно-орієнтований стиль спілкування та тренування, елементи тренерської творчості, тренерського передбачення під час тренувального процесу.
2. Знати та розуміти функції професійної майстерності, професійні деформації особистості та етапи професійного вдосконалення.

2.4. Передумови для вивчення дисципліни.

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше:

Загальна теорія підготовки спортсменів;

Анатомія людини з основами спортивної морфології;

Фізіологія людини;

Спортивні ігри з методикою викладання;

Теорія і методика дитячо-юнацького спорту.

2.5. Результати навчання:

1. Здатність застосовувати особистісно-орієнтований стиль спілкування та тренування, елементи тренерської творчості, тренерського передбачення під час тренувального процесу.
2. Здатність застосовувати знання про функції професійної майстерності, професійні деформації особистості та етапи професійного вдосконалення.

2.6. Завдання лекційних занять:

- формування цілісної системи теоретичних знань з курсу.

2.7. Завдання практичних занять:

- систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях;
- оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

3. Зміст програми.

Змістовий модуль 1.

Теоретичні основи проведення навчально-тренувального заняття та участі у змаганнях.

Тема 1. «Практикум» як навчальна та наукова дисципліна (2 год.).

Мета дисципліни «Практикум».

Завдання дисципліни «Практикум».

Література: 5-8, 11.

Тема 2. Структура план-конспекту навчально-тренувального заняття (вимоги та особливості складання) (4 год.).

Завдання навчально-тренувального заняття.

Частини навчально-тренувального заняття.

Література: 1, 2, 10.

Тема 3. Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття (4 год.).

Моторна та загальна щільність навчально-тренувального заняття.

Пульсова крива навчально-тренувального заняття.

Особливості підбору засобів для вирішення основних завдань навчально-тренувального заняття.

Література. 3, 7, 8, 14.

Тема 4. Система змагань (4 год.).

Змагання в спорті.

Змагання як системоутворюючий фактор спорту.

Специфічні особливості змагальної діяльності.

Змагання в системі підготовки спортсменів.

Види спортивних змагань.

Структура і зміст змагальної діяльності в спорті.

Правила змагань та їх вплив на розвиток видів спорту.

Структура і зміст "Положення про змагання".

Способи проведення та характер спортивних змагань.

Способи визначення результату в різних видах спорту.

Фактори результативності змагальної діяльності.

Фактори забезпечення і фактори реалізації змагальної діяльності.

Умови проведення змагань, що впливають на результативність.

Особливості планування змагань.

Роль і місце змагань в багаторічній підготовці спортсменів.

Література: 3-5.

Змістовий модуль 2.

Практична складова проведення навчально-тренувального заняття.

Тема 5. Методика проведення підготовчої частини заняття (4 год.).

Засоби.

Методи.

Методичні прийоми.

Література: 5, 6, 10.

Тема 6. Методика проведення підготовчої частини заняття (4 год.).

Засоби.

Методи.

Методичні прийоми.

Література: 5, 6, 10.

Тема 7. Методика проведення підготовчої частини заняття (4 год.).

Засоби.

Методи.

Методичні прийоми.

Література: 5, 6, 10.

Тема 8. Педагогічна техніка (2 год.).

Техніка і культура мовлення.

Техніка зовнішнього вигляду.

Техніка педагогічного спілкування.

Психотехніка.

Література: 7, 8.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Практикум»

(денна та заочна форми навчання)

	Кількість годин					
	Лекції д/з	Практичні заняття д/з	Самостійна робота д/з	Індивідуальна робота	Тренінг, КП ІЗ	Контрольні заходи
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи проведення навчально-тренувального заняття та участі у змаганнях.						
Тема 1. «Практикум» як навчальна та наукова дисципліна	-/1	2/1	2/6		3	Поточне опитування
Тема 2. Структура план-конспекту навчально-тренувального заняття (вимоги та особливості складання)	-/1	4/1	4/6			Поточне опитування

Тема 3. Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття	-/1	4/	4/6	0,5		Поточне опитування
Тема 4. Система змагань	-/1	4/1	2/6	0,5		Поточне опитування
Змістовий модуль 2. Практична складова проведення навчально-тренувального заняття.						
Тема 5. Методика проведення підготовчої частини заняття	-/1	4/	2/6		3	Поточне опитування
Тема 6. Методика проведення основної частини заняття	-/1	4/1	4/6	0,5		Поточне опитування
Тема 7. Методика проведення заключної частини заняття	-/1	4/	2/6			Поточне опитування
Тема 8. Педагогічна техніка	-/1	2/	4/6	0,5		Поточне опитування
Разом	-/8	28/4	24/48	2	6	

5. Тематика практичних занять

Практичне заняття № 1

Тема: «Практикум» як навчальна та наукова дисципліна.

Мета: формування системи знань про мету та завдання дисципліни.

Питання для обговорення:

1. Мета дисципліни «Практикум».
2. Завдання дисципліни «Практикум».

Література: 5-8, 11.

Практичне заняття № 2-3

Тема: Структура план-конспекту навчально-тренувального заняття (вимоги та особливості складання).

Мета: формування системи знань про структуру план-конспекту навчально-тренувального заняття (вимоги та особливості складання).

Питання для обговорення:

1. Завдання навчально-тренувального заняття.
2. Частини навчально-тренувального заняття.

Література: 1, 2, 10.

Практичне заняття № 4-5.

Тема: Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття.

Мета: формування системи знань про особливості педагогічного аналізу навчально-тренувального заняття.

Питання для обговорення:

1. Моторна та загальна щільність навчально-тренувального заняття.
2. Пульсова крива навчально-тренувального заняття.
3. Особливості підбору засобів для вирішення оснеовних завдань навчально-тренувального заняття

Література. 3, 7, 8, 14.

Практичне заняття № 6-7.

Тема: Система змагань.

Мета: формування системи знань про систему змагань.

Питання для обговорення:

1. Змагання в спорті.
2. Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
3. Специфічні особливості змагальної діяльності.
4. Змагання в системі підготовки спортсменів.
5. Види спортивних змагань.
6. Структура і зміст змагальної діяльності в спорті.
7. Правила змагань та їх вплив на розвиток видів спорту.
8. Структура і зміст "Положення про змагання".
9. Способи проведення та характер спортивних змагань.
10. Способи визначення результату в різних видах спорту.
11. Фактори результативності змагальної діяльності.
12. Фактори забезпечення і фактори реалізації змагальної діяльності.
13. Умови проведення змагань, що впливають на результативність.
14. Особливості планування змагань.
15. Роль і місце змагань в багаторічній підготовці спортсменів.

Література: 3-5.

Практичне заняття № 8-9

Тема: Методика проведення підготовчої частини заняття.

Мета: формування системи знань про методику проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття.

Питання для обговорення.

Підбір засобів.

Підбір методів.

Підбір методичних прийомів.

Література: 5, 6, 10.

Практичне заняття № 10-11

Тема: Методика проведення основної частини заняття.

Мета: формування системи знань про методику проведення основної частини навчально-тренувального заняття.

Питання для обговорення.

Підбір засобів.

Підбір методів.

Підбір методичних прийомів.

Література: 5, 6, 10.

Практичне заняття № 12-13

Тема: Методика проведення заключної частини заняття.

Мета: формування системи знань про методику проведення заключної частини навчально-тренувального заняття.

Питання для обговорення.

Підбір засобів.
Підбір методів.
Підбір методичних прийомів.
Література: 5, 6, 10.

Практичне заняття № 14

Тема: Педагогічна техніка.

Мета: формування системи знань про педагогічну техніку.

Питання для обговорення:

1. Техніка і культура мовлення.
2. Техніка зовнішнього вигляду.
3. Техніка педагогічного спілкування.
4. Психотехніка.

Література: 7, 8.

6. Комплексне практичне індивідуальне завдання (КПЗ)

Комплексне практичне індивідуальне завдання з дисципліни «Практикум» виконується самостійно кожним студентом згідно методичних рекомендацій до виконання КПЗ. КПЗ охоплює основні теми дисципліни «Практикум». Метою виконання КПЗ є оволодіння студентами спеціальними знаннями та гімнастичними руховими навичками і вміннями, які потрібні у спорті, повсякденному житті, на виробництві. КПЗ оформляється відповідно до встановлених вимог. При виконанні та оформленні КПЗ студент може використовувати комп'ютерну техніку. КПЗ оцінюється за 100-бальною шкалою. Виконання КПЗ є одним із обов'язкових складових модулів залікового кредиту з дисципліни «Практикум».

7. Самостійна робота – 24 год./48 год. (денна форма/заочна форма)

№ п/п	Тематика	К-сть Годин д/з
1.	«Практикум» як навчальна та наукова дисципліна	2/6
2.	Структура план-конспекту навчально-тренувального заняття (вимоги та особливості складання)	4/6
3.	Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття	4/6
4.	Система змагань	2/6
5.	Методика проведення підготовчої частини заняття	2/6
6.	Методика проведення основної частини заняття	4/6
7.	Методика проведення заключної частини заняття	2/6
8.	Педагогічна техніка	4/6
	Всього	24/48

8. Тематика і порядок проведення тренінгу.

Тематика: Особливості складання конспекту навчально-тренувального заняття..

Порядок проведення:

1. Вимоги до оформлення конспекту навчально-тренувального заняття.
2. Визначення завдань навчально-тренувального заняття.
3. Підбір засобів, методів та методичних прийомів.
4. Дозування навантажень в кожній частині навчально-тренувального заняття.
5. Контрольне опитування.

9. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

В процесі вивчення дисципліни «Практикуму» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- заліковане модульне тестування та опитування;
- оцінювання результатів КППЗ;
- ректорська контрольна робота.

10. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Практикум» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

<i>Заліковий модуль 1</i>	<i>Заліковий модуль 2</i>	<i>Заліковий модуль 3</i>	Разом
30 %	40 %	30 %	100 %

Критерії рейтингового оцінювання

Форми контролю	Вагові коефіцієнти	Відвідування та конспекти лекцій	Поточне опитування	Завдання для індивідуальної роботи	Виконання тестових завдань	Підсумкова робота (модульна, ректорська, КППЗ, екзамен)
Модуль № 1	30 %	10 балів	16 балів (1-4 лекція по 4 бали)	14 балів	10 балів	50 балів Модульна робота (письмова робота - 2 питання в білеті по 25 балів або робота в MOODLE - 10 тестів по 5 балів)
Модуль № 2	40 %	10 балів	16 балів (5-8 лекція по 4 бали)	14 балів	10 балів	50 балів (письмова робота - 3 питання в білеті або робота в MOODL - 10 тестів)
Модуль № 3	30 %	-			-	КППЗ - 80 балів (Актуальність, оригінальність, реалізація мети, практичне

						застосування, стилістика викладу, обсяг та структура та оформлення роботи, бібліографія – 40 балів, захист КПЗ – 40 балів)) + тренінг – 20 балів
--	--	--	--	--	--	--

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85–89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	задовільно	D (задовільно)
60–64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-8
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-8
3.	Вихідні дані для обробки на ПВОМ	1-8

12. РЕМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

- Лаврентьев О. М. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту / О. М. Лаврентьев, С. В. Крупеня, І. Й. Малинський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2021. – Вип. 5 (136). – С. 58–61.
- Виробнича практика для студентів галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», ступінь вищої освіти – бакалавр: метод. посіб. / укл. Е.І. Маляр, Р.В. Гах, Н.С. Маляр. Тернопіль: ЗУНУ, 2023. 40 с.
- Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
- Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. / Київ: КНТ, 2018. 616 с.
- Маляр Е.І. Професійна майстерність тренера: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 36 с.

6. Маляр Е.І. Педагогічна техніка у професійній діяльності тренера: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 24 с.
7. Маляр Е.І. Критерії педагогічної майстерності та передумови підвищення ефективності діяльності тренера: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 16 с.
8. Рибалко Л. М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу / Л. М. Рибалко, Л. М. Оніщук // Моделювання компетентнісної професійної освіти в контексті євроінтеграції: монографія / кол. авт; за заг. ред. проф. Н. П. Волкової. – Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2021. – С. 276–287.
9. Ребрина А. А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості / А. А. Ребрина // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2021. – Вип. 9 (140). – С. 86–89. 47. Редько С. Ю. П
10. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця : Планер, 2018. – 418 с.
11. Bompa T. Periodization: theory and methodology of training / [5thed.]. Champaign IL: Human Kinetics, 2019. P. 63–84.
12. Dragnea C. A. Teoria sportului / Bucuresti: Fest, 2002. 610 p.
13. Hausswirth Ch. Recovery for performance in sport / National Institute of Sport for Expertise and Performance (INSEP), Champaign, IL: Human Kinetics, 2020. 282 p.
14. Lloyd R.S. Strength and conditioning for young athletes: science and application / London, New-York: Routledge, 2021. 232 p.
15. Wilmore J. H. Physiology of Sport and Exercise / J. H. Wilmore. [4th ed.] / by J. Wilmore, D. Costill, W. L. Kenney. Human Kinetics, 2019. – 529 p.