
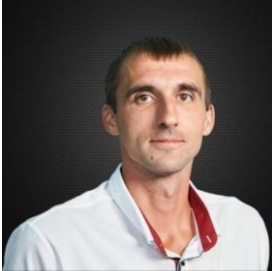

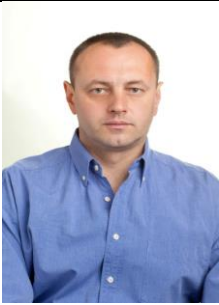




Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання



Силабус обов'язкового компонента дисциплін професійної підготовки  
«Теорія і методика спортивного тренування»

<b>Галузь знань:</b>		01 Освіта / Педагогіка	
<b>Спеціальність:</b>		017 Фізична культура і спорт	
<b>Освітньо-професійна програма:</b>		Тренер з видів спорту	
<b>Рівень вищої освіти:</b>		перший (бакалаврський)	
<b>Статус дисципліни:</b>		обов'язковий компонент дисциплін професійної підготовки	
<b>Мова викладання:</b>		українська	
<b>Науково-педагогічні працівники:</b>		<b>ПІБ:</b>	Гурман Леонід Дмитрович
		<b>Посада:</b>	Доцент
		<b>Вчений ступінь:</b>	Кандидат педагогічних наук
		<b>Телефон:</b>	067 9456411
		<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:hurman.leonid@kpnu.edu.ua">hurman.leonid@kpnu.edu.ua</a>
		<b>Робоче місце:</b>	Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання
		<b>Профайл викладача:</b>	<a href="https://la.kpnu.edu.ua/hurman-leonid-dmytrovych/">https://la.kpnu.edu.ua/hurman-leonid-dmytrovych/</a>
	<b>ПІБ:</b>	Ладияняк Андрій Богданович	
	<b>Посада:</b>	Викладач	
	<b>Вчений ступінь:</b>		
	<b>Телефон:</b>	097 3940751	
		<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:ladyeniak@kpnu.edu.ua">ladyeniak@kpnu.edu.ua</a>
		<b>Робоче місце:</b>	Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання
		<b>Профайл викладача:</b>	<a href="https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/ladyeniak-andrij-bohdanovych/">https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/ladyeniak-andrij-bohdanovych/</a>
	<b>ПІБ:</b>	Мельник Тетяна Григорівна	
	<b>Посада:</b>	викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання	
	<b>Вчений ступінь:</b>		
	<b>Телефон:</b>	067 999 26 82	
		<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:melnyk_tatiana@kpnu.edu.ua">melnyk_tatiana@kpnu.edu.ua</a>
		<b>Робоче місце:</b>	Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання
		<b>Профайл викладача:</b>	<a href="https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/">https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/</a>
	<b>ПІБ:</b>	Потапчук Сергій Миколайович	
	<b>Посада:</b>	Асистент	
	<b>Вчений ступінь:</b>		
	<b>Телефон:</b>	0672892490	
		<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:potapchuk@kpnu.edu.ua">potapchuk@kpnu.edu.ua</a>
		<b>Робоче місце:</b>	Кафедра теорії і методики фізичного виховання
		<b>Профайл викладача:</b>	<a href="https://fizkultura.kpnu.edu.ua/potapchuk-serhii-mykolaiovych/">https://fizkultura.kpnu.edu.ua/potapchuk-serhii-mykolaiovych/</a>

<b>Сторінка курсу в MOODLE</b>	<a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7878">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=7878</a>		
<b>Консультації</b>	Леонід Гурман	Понеділок: 14.20-16.00 Четвер: 14.10-16.00	Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання
	Мельник Тетяна	Понеділок: 14.20-16.00 Вівторок: 14.10-16.00	Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання
	Сергій Потапчук	Середа: 14.20-16.00 Четвер: 14.10-16.00	Аудиторія кафедри теорії і методики фізичного виховання
<b>Анотація до курсу</b>	<p>Навчальна дисципліна «Теорія і методика спортивного тренування» в освітньо-професійній програмі «Тренер з видів спорту» є обов'язковим освітнім компонентом для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Дисципліна складається з 8 кредитів (240 годин) розподілених на 2 семестри, з підсумковим контролем залік та екзамен.</p> <p>Змістовий модуль 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів складається з 16-ти тем з яких 19 лекцій та 8 практичних, 5 семінарських занять.</p> <p>Лекційні заняття: «Основні положення сучасної системи спортивного тренування», «Особливості розвитку рухових здібностей», «Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів», «Адаптація до тренувальних навантажень», «Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі тренувань», «Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена», «Розминка і побудова її програм»</p> <p>Практичні заняття: «Загальна характеристика організації системи підготовки спортсменів», «Особливості змагальної діяльності у видах спорту», «Особливості розвитку здібностей у видах спорту», «Удосконалення спортивної техніки», «Особливості спортивної роботи у спортивно-оздоровчому таборі», «Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів».</p> <p>Семінарські заняття: «Адаптація до тренувальних навантажень», «Особливості тренувальних занять», «Особливості побудови тренувального процесу з врахуванням циклів»</p> <p>Змістовий модуль 2 «Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів» складається з 25-ти тем з яких 9 лекції та 10 практичних занять і 6 семінарських.</p> <p>Лекційні заняття: «Засоби відновлення спортивної працездатності», «Тренувальні заняття та побудова їх програм», «Особливості побудови програм в мікроциклі», «Особливості побудови програм в мезо- та макроциклі», «Спортивні змагання як підсумок тренувальної діяльності спортсмена», «Особливості підготовки кваліфікованих спортсменів в умовах середньогір'я, високогір'я і штучної гіпоксії в системі підготовки спортсменів», «Моделювання в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації», «Особливості підготовки і змагань в умовах високих і низьких температур», «Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів».</p> <p>Практичні заняття: «Загальні основи навчання і тренування спортсменів», «Розминка та побудова її програм», «Контроль в процесі підготовки спортсменів», «Особливості спортивної роботи в ДЮСШ», «Організація та проведення змагань з видів спорту», «Удосконалення різних сторін підготовки юних спортсменів», «Особливості розвитку рухових здібностей (фізичних якостей)», «Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу з видів спорту», «Спортивні споруди і обладнання для навчально-тренувальних занять та змагальної діяльності у вашому виді спорту», «Психолого-педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення в системі підготовки спортсменів»,</p> <p>Семінарські заняття: «Методика розвитку витривалості, гнучкості, координаційних, швидкісних та силових здібностей в залежності від виду спорту», «Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів», «Особливості підготовки і змагань в умовах високих і низьких температур», «Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів», «Моделювання в спорті», «Прогнозування в спорті».</p>		
<b>Мета та цілі курсу</b>	<p>Мета вивчення освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика спортивного тренування» полягає у формуванні інтегральної, загальних та спеціальних (фахових предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця, оволодіння основами теорії і методики спортивного тренування, засобами та методикою підготовки в обраному виді спорту.</p>		

<b>Методи навчання</b>	Словесні: пояснення (при тлумаченні понять, явищ, термінів), розповідь, навчальна дискусія; наочні: демонстрація, ілюстрування; практичні: дослідницький метод, виконання практичних завдань; метод проблемного викладання.
<b>Формат курсу</b>	Стандартний курс (очний, заочний).
<b>Результати навчання</b>	<p>За результатами вивчення освітнього компонента «Теорія і методика спортивного тренування» у здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні <i>програмні результати навчання</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ПРН 1 здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;</li> <li>- ПРН 2 спілкуватися українською та іноземними мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;</li> <li>- ПРН 6 мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці;</li> <li>- ПРН 8 здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;</li> <li>- ПРН 12 аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;</li> <li>- ПРН 17 знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</li> </ul>
<b>Компетентності:</b>	<p>Відповідно до освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти СВО «бакалавр» формуються:</p> <p><i>Інтегральна компетентність:</i></p> <p>Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p><i>Загальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ЗК 01 здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</li> <li>- ЗК 05 здатність планувати та управляти часом.</li> </ul> <p><i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності спеціальності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ФК 01 здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</li> <li>- ФК 02 здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</li> </ul> <p>Після закінчення навчання за освітньо-професійною програмою бакалавра фізичної культури і спорту випускник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3475 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи і т. д.);</li> <li>3475 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції);</li> <li>3475 – Інструктор-методист спортивної школи;</li> <li>3414 – Фахівець із організації дозвілля;</li> <li>3414 – Інструктор оздоровчо-спортивного туризму (за видами туризму);</li> <li>3475 – Інструктор з фізичної підготовки;</li> <li>3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту;</li> <li>3475 – Інструктор-методист з виробничої гімнастики.</li> </ul>
<b>Пререквізити</b>	Освітні компоненти, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування компетентностям дисципліни Психологія спорту; Педагогіка спорту; Медичні основи фізичної культури і спорту; Анатомія людини з основами спортивної морфології; Адаптивний спорт; Спортивні та національні види боротьби; Теорія і методика легкої атлетики; Теорія і методика юнацького спорту; Спортивний туризм; Управління у сфері фізичної культури і спорту; Теорія і методика фізичного виховання.
<b>Пореквізити</b>	Набуті теоретичні знання практичні вміння та навички з освітнього компонента «Теорія і методика спортивного тренування» опанування якими можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Підвищення спортивної майстерності», «Професійна майстерність тренера», «Навчальна практика зі спортивних ігор», «Виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки», «Виробнича практика в ДЮСШ в

	групах базової та спеціалізованої підготовки», «Курсова робота зі спортивно-педагогічного вдосконалення».		
<b>Обсяг і ознаки курсу</b>	<b>Найменування показників</b>	<b>Характеристика освітнього компоненту</b>	
		<b>денна форма здобуття вищої освіти</b>	<b>заочна форма здобуття вищої освіти</b>
	Рік навчання/ рік викладання	3-й рік	3-й рік
	Семестр вивчення	V, VI семестри	V, VI семестри
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибірковий освітній компонент	Обов'язковий компонент дисциплін професійної підготовки	
	Кількість кредитів ЄКТС	8 кредитів	8 кредитів
	Загальний обсяг годин	240 годин	240 годин
	Кількість годин навчальних занять	120 годин	32 години
	Лекційні заняття	50 годин	14 годин
	Практичні заняття	36 годин	10 годин
	Семінарські заняття	34 години	8 годин
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	120 годин	208 години
Форма підсумкового контролю	екзамен/залік	екзамен/залік	
<b>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</b>	Мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проектор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проектора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet, мультимедійний методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор, аудиторія (222 а), телевізор (плазма) TV AUDIO SAMSUNG 104-IX (2008 р., 1 шт), аудиторія (222 а).		
<b>Політики курсу</b>	<p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Теорія і методика спортивного тренування»:</i></p> <p><b>Залік:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;</li> <li>- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;</li> <li>- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;</li> <li>- здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;</li> <li>- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компоненту, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;</li> <li>- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;</li> <li>- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;</li> </ul>		

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

#### **Екзамен:**

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компонента та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компонента;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компонента у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

*Академічна доброчесність.* Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/yy5aw492>).

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/yae73h73>).

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/4tfmzkfb>).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, скласти (перескласти) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо;

ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни (<https://tinyurl.com/2jxk72w2>).

*Література.* Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

*Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.* У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді
- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;
- волонтерська діяльність;
- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;
- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.

**Схема курсу**

**Денна форма здобуття вищої освіти**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота

**Змістовий модуль 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів.**

Разом за змістовим модулем 1	90	20	16	10	-	44	-
------------------------------	----	----	----	----	---	----	---

**Змістовий модуль 2. Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів**

Разом за змістовим модулем 2	150	30	20	24	-	76	-
------------------------------	-----	----	----	----	---	----	---

Разом	240	50	36	34	-	120	-
-------	-----	----	----	----	---	-----	---

**Заочна форма здобуття вищої освіти**

	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота

**Змістовий модуль 1.**

Разом за змістовим модулем 1	120	6	4	2		108	
------------------------------	-----	---	---	---	--	-----	--

**Змістовий модуль 2.**

Разом за змістовим модулем 2	120	8	6	6	-	100	-
------------------------------	-----	---	---	---	---	-----	---

	Разом	240	14	10	8	-	208	-
<b>Форми та методи оцінювання</b>	<p>Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти. Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, практичне проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих завдань, створення презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, модульна контрольна робота, залік, екзамен.</p>							
<b>Критерії оцінювання</b>	<b>Денна форма здобуття вищої освіти (залік)</b>							
	<b>Поточний і модульний контроль (100 балів)</b>				<b>Самостійна робота</b>		<b>Сума</b>	
	Змістовий модуль 1 (100 балів)				20 балів		100 балів	
	Поточний контроль		МКР					
	60 балів		20 балів					
	<b>Денна форма здобуття вищої освіти (іспит)</b>							
	<b>Поточний і модульний контроль (60 балів)</b>				<b>Іспит</b>		<b>Сума</b>	
	Змістовий модуль 2				40 балів		100 балів	
	Поточний контроль		МКР					
	40 балів		20 балів					
	<b>Заочна форма здобуття вищої освіти (залік)</b>							
	<b>Поточний і модульний контроль (100 балів)</b>				<b>Самостійна робота</b>		<b>Сума</b>	
	Змістовий модуль 1 (100 балів)				20 балів		100 балів	
	Поточний контроль		МКР					
	60 балів		20 балів					
	<b>Заочна форма здобуття вищої освіти (екзамен)</b>							
<b>Поточний і модульний контроль (60 балів)</b>				<b>Іспит</b>		<b>Сума</b>		
Змістовий модуль 2				40 балів		100 балів		
Поточний контроль		МКР						
40 балів		20 балів						
<b>Поточний контроль</b>								
Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12-ти.								
<b>Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти</b>								
						Бали що нарах. за 12-бальною системою		

Об'єм пройденого матеріалу	оцінювання
1. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота).	4-12
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – Лекційне заняття 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування	4-12
3. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – Лекційне заняття 2-3. Особливості розвитку рухових здібностей	4-12
4. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – Лекційне заняття 4. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів	4-12
5. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – Лекційне заняття 5. Адаптація до тренувальних навантажень	4-12
6. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE Практичне заняття 1 Загальна характеристика організації системи підготовки спортсменів	4-12
7. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – Практичне заняття 2 Особливості змагальної діяльності у видах спорту	4-12
8. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – Практичне заняття 3-4 Особливості розвитку здібностей у видах спорту	4-12
9. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – Практичне заняття 5 Удосконалення спортивної техніки	4-12
10. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – Практичне заняття 6-7. Особливості спортивної роботи у спортивно-оздоровчому таборі	4-12



	11. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – Практичне заняття 8. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів	4-12
	12. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – Семінарське заняття 1-3. Адаптація до тренувальних навантажень	4-12
	13. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE –Семінарське заняття 4. Особливості тренувальних занять	4-12
	14. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – Семінарське заняття 5. Особливості побудови тренувального процесу з врахуванням циклів	4-12
	15. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – Практичне заняття 3-4 Особливості розвитку здібностей у видах спорту	4-12
	16. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – Практичне заняття 5 Удосконалення спортивної техніки	4-12

**Інформаційне та навчально-методичне забезпечення**

**Рекомендована література**

**Основна**

1. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
2. Гурман Л. Д., Ротар О. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: методичні рекомендації для студентів-заочників факультету фізичної культури. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. 34 с.
3. Платонов В. Н. , Булатова М. М., Бубка С. Н. и др. Олимпийский спорт: в 2 Т [под общ. ред. В. Н. Платонова]. Киев: Олимп. Л-ра, 2009. Т. 1. 736 с.
4. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. Н. и др. Олимпийский спорт: в 2 Т [под общ. ред. В. Н. Платонова]. Киев: Олимпийская литература, 2009. Т. 2. 696 с.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 682 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.

**Допоміжна**

1. Авраменко В. Г. та інші. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : ЗАТ «Броварська друкарня», 2003. 101 с. URI:

	<p><a href="https://tinyurl.com/2s4j3tmm">https://tinyurl.com/2s4j3tmm</a> (дата звернення: 22.07.2022).</p> <p>2. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. URI: <a href="https://tinyurl.com/vebm4byw">https://tinyurl.com/vebm4byw</a> (дата звернення: 23.07.2022).</p> <p>3. Воронова В. І., та інші. Футзал. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : 2015. 110 с. URI: <a href="https://tinyurl.com/5d8kuu4p">https://tinyurl.com/5d8kuu4p</a> (дата звернення: 14.07.2022).</p> <p>4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014 616 с.</p> <p>5. Поплавський Л. Ю., Маслов О. В., Безмилов М. В., Мітова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 165 с. URI: <a href="https://tinyurl.com/yys7bf3y">https://tinyurl.com/yys7bf3y</a> (дата звернення: 03.07.2022).</p> <p>6. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Фахове видання категорії Б. / [редкол. : Борисова О. В. (відп. ред.) та ін]. Київ : Видавець Олімпійська література URI: <a href="https://tinyurl.com/ty73t3zb">https://tinyurl.com/ty73t3zb</a> (дата звернення: 15.07.2022).</p> <p>7. Туровський В. В., Носко М. О., Осадчий О. В., Гаркуша, С. В., Жула Л. В. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 2009. 140 с. URI: <a href="https://tinyurl.com/4ferss7j">https://tinyurl.com/4ferss7j</a> (дата звернення: 30.07.2022).</p>
<b>Локація</b>	Згідно з розкладом <a href="https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/">https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</a>

Розробники силабуса:



Леонід ГУРМАН



Тетяна МЕЛЬНИК



Сергій ПОТАПЧУК

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання



Леонід ГУРМАН